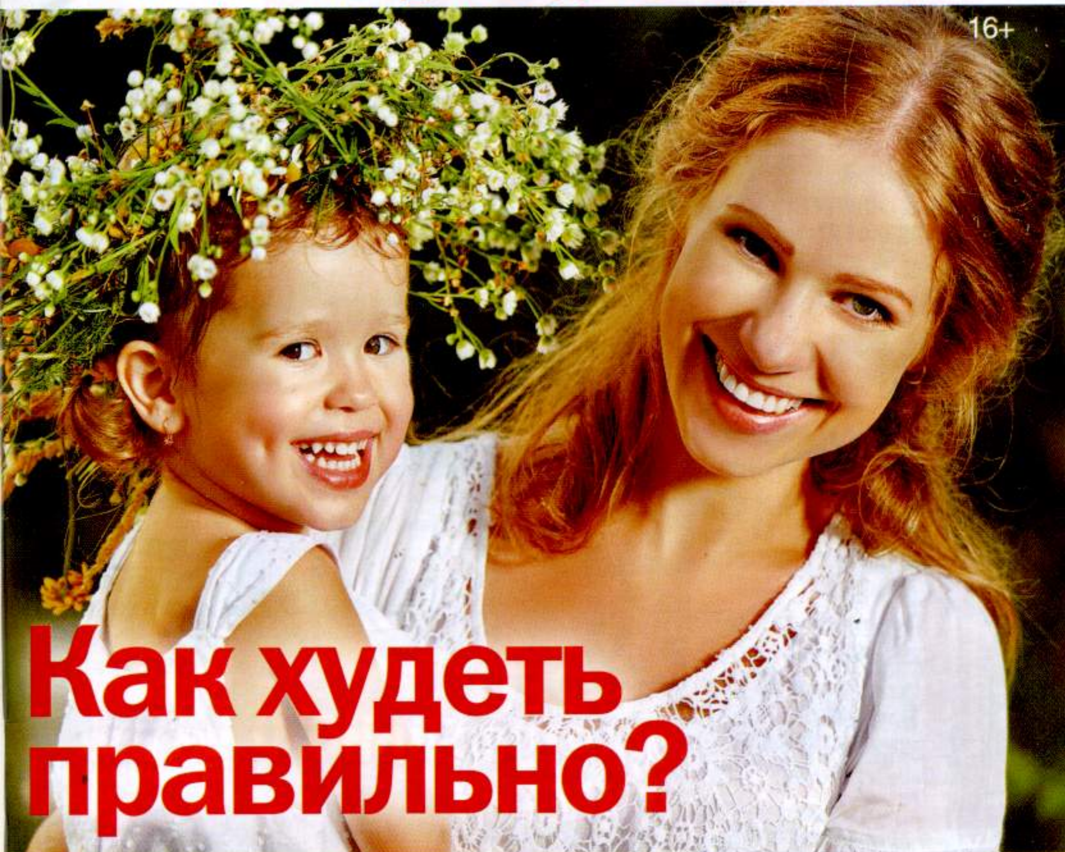
ПИСЬМА ЗДОРОВЬЯ

Лечебник

№6 • июнь • 2017

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ НА ИЮЛЬ

16+



Как худеть правильно?



еда-лекарство

Сухофрукты вместо таблеток



подарки природы

Алоэ: верное средство от кашля



Подпишитесь и не болейте! Индекс: 44192

Теперь на целых 16 страниц больше!

Моя прекрасная Дача
№10 июнь 2017
Лучшие советы дачников и садоводов
+16 СТРАНИЦ В ПОДАРОК!
Самое главное о теплицах
Сезон посадок
Как отличить осину от ягодки?
Лук
Где взять хорошие семена?
Чеснок
Раздеваем зубки догола
Капуста
Перевоспитание китаянки
Овощи в теплице
Вопросы совместимости
Поделитесь опытом! 1000 рублей за каждое опубликованное письмо!
СЕКРЕТ КАРТОФЕЛЬНОГО СЧАСТЬЯ
А вы продлили подписку на второе полугодие? 79817
Недорогая подписка во всех отделениях связи

Открыта подписка на второе полугодие!
Подписной индекс: 79817
реклама 12+

Дорогие читатели!

Иногда какая-нибудь мелочь может испортить нам настроение и даже отравить жизнь. Например, если густая шевелюра вдруг начинает редеть, мы порой так сильно переживаем, что ухудшается самочувствие. А ведь дело нередко поправимое. Поговорим о здоровье волос с трихологом, дерматологом и косметологом К.А. Певницкой. Этому посвящена главная тема номера.

Чтобы укрепить здоровье, для начала надо правильно настроиться, дав себе нужные установки. Так считает А.Н. Щеголева – психолог, целительница, финалистка состязания экстрасенсов на телевидении. Сегодня она отвечает на ваши вопросы в «Актуальном интервью».

Скоро лето, и всем хочется выглядеть стройнее, моложе. Мы периодически придерживаемся модных диет, занимаемся физкультурой. Но далеко не каждому удается избавиться от лишнего веса, и руки опускаются. Многие начинают искать причину неудач в своей генетике, в особенностях обмена веществ. А можно ли его ускорить, чтобы жир не откладывался там, где не надо? Все точки над «i» расставит наш специалист. Читайте советы диетолога!

Здоровье, настроение, внешность – на самом деле, все это тесно взаимосвязано. Как добиться такой гармонии, вы узнаете из рубрики «Отвечает психолог».

Желаем отличного самочувствия и ждем новых писем!

Редактор Ольга Петухова

в номере:

ТЕМА НОМЕРА
Здоровые волосы 4
Актуальное интервью 12
Чудеса медицины 18
Лечимся правильно 20
Лечат животные 24
Еда – лекарство 28
Лунный календарь 34
Отвечает психолог 36
Константин Райкин: Болеть себе не позволяю 40
Подарки природы 44
Православные монастыри 48
Лечимся травами 52
Движение – жизнь! 56
Полезные советы 58
Когда болезнь сдается 62

Мы рады ответить на ваши вопросы по телефону **горячей линии:** **(812) 786-27-50** (с 10:00 до 19:00 по московскому времени)

© «Лечебник» №6(102). 16+
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, Роскомнадзор.
Регистрационный номер ПИ №ФС77-51732 от 23.11.2012 г.
Учредитель и издатель – ООО «Издательский дом «Вкусный мир».

Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА
Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07, e-mail: reklama@p-c.ru.

Отпечатано в типографии ООО «Принткор», 188640, Ленобласть, г. Всеволожск, Всеволожский пр., 122.
Подписано к печати 10.05.2017. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 22 мая.
Установочный тираж 200 000 экз. Заказ № 48. Цена свободная

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX». Все права защищены.

Фотоматериалы предоставлены агентствами «ТАСС», «PhotoXPress», «РИА», «ЛОРИ», «РУССКИЙ ФОТОБАНК», «Persona Stars», «Shutterstock», East News, Depositphoto. vostock-photo, «Диамедиа». Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.



На вопросы читателей о здоровье волос отвечает врач-трихолог, дерматолог и косметолог, кандидат медицинских наук Ксения Андреевна ПЕВНИЦКАЯ.

После вторых родов у меня стали сильно портиться и выпадать волосы, и мне рекомендовали пройти консультацию у трихолога. Что это такое – трихология, чем она занимается? Почему при выпадении волос у мужчин образуется лысина, а у женщин волосы редеют по всей голове? И можно ли сохранить хорошие волосы народными средствами?

Марина Викторовна Еременко, г. Киров

Красивые, блестящие…

Почему они болеют

Волосы – чудесный дар природы, без которого облик человека не завершен. Ухудшение состояния волос, тем более их потеря воспринимается женщинами, а нередко и мужчинами как ужасное бедствие. Лечением самих волос (когда они становятся тусклыми, ломкими, медленно растут и пр.), лечением алопеции (выпадения волос) и заболеваний кожи волосистой части головы занимается особая область медицины, трихология. Перхоть, себорея, любые дерматологические заболевания кожи головы – все это тоже поводы для обращения к трихологу.

Однако в большинстве случаев заболевания волос возникают не сами по себе: они указывают на внутренние нарушения в организме. Вот почему трихологи связаны не только с косметологией и дерматологией – они работают в сотрудничестве с эндокринологами, гинекологами, гастроэнтерологами и специалистами в других областях медицины.

На что жалуетесь?

Чаще всего пациенты приходят к трихологу с жалобами



на выпадение волос. У мужчин в большинстве случаев наблюдается андрогенетическое выпадение волос, то есть алопеция по мужскому типу – по центральному пробору и с образованием залысин на лбу. Причиной обычно является наследственно обусловленный повышенный уровень мужского полового гормона тестостерона. Этот тип облысения труднее всего поддается лечению. От пациента требуется большое упорство, готовность все время проводить процедуры, втирать лечебные лосьоны и т.д. Снизить уровень тестостерона у молодых людей мы не можем, да и мало кто из мужчин на это согласится, и остается чисто местная терапия. Она позволяет только отсрочить облысение, хотя и это уже хороший результат.

Но есть и другие причины облысения: неправильное питание, нехватка в организме каких-то микроэлементов и витаминов, отравление, облучение, стрессы, инфекционные и хронические заболевания кожи головы, болезни внутренних органов и т.д. Наличие иных причин, кроме избытка тестостерона, подтверждается и тем, что выпадение волос (не сплошное, как у мужчин, а очаговое или равномерное разрежение волос по всей голове) нередко встречается и у женщин.

Угроза женской красе

Причин женского облысения много. К тем, которые мы назвали для мужчин (за исключением высокого уровня тестостерона), надо добавить все типично женские способы ухода за волосами (окраска, завивка, сушка и т.п.), беременность, прием гормональных противозачаточных средств, наличие в организме паразитов, заболевания желудочно-кишечного тракта. Но главной среди причин является гормональный дисбаланс. Чаще всего облысение у женщин вызывается низким уровнем гормона прогестерона, дигидротестостерона или гормонов щитовидной железы. Какого именно гормона не хватает, решает гинеколог-эндокринолог в ходе обследования.

Фото: shutterstock (2)

Обследование

После первичного осмотра трихолог направляет пациента на обследование. Оно включает анализ на содержание гормонов щитовидной железы, половых гормонов, на наличие антител к лямблиям и четырем видам глистов, обследование ЖКТ, копрограмму (анализ кала). Женщинам предлагается сделать УЗИ щитовидной железы (для выявления узлов, гипотиреоза) и органов малого таза (чтобы исключить кисты яичников, эндометриоз и т.д.).

Для каждого конкретного пациента, в соответствии с его симптомами, могут добавляться еще какие-то анализы, УЗИ других органов и пр. Трихологу в работе помогают гинеколог-эндокринолог (если речь идет о женщинах), гастроэнтеролог и другие специалисты, в зависимости от того, какая патология обнаружена. Помимо общего обследования и специальных анализов, трихолог проводит и свою собственную диагностику. В основе ее – спектральный анализ волос на содержание основных микроэлементов. От их соотношения зависит здоровье волос, а недостаток даже одного из них может вызвать проблемы не только с волосами.

Как лечиться

По результатам спектрального анализа можно целенаправленно вводить в организм пациента те микроэлементы, которых ему не хватает. Для этого пациенту назначают диету, мезотерапию (обкалывание участков кожи, где выпадают волосы, «лечебным коктейлем»), лечебные лосьоны, которые надо втирать в кожу головы, и лечебные шампуни.

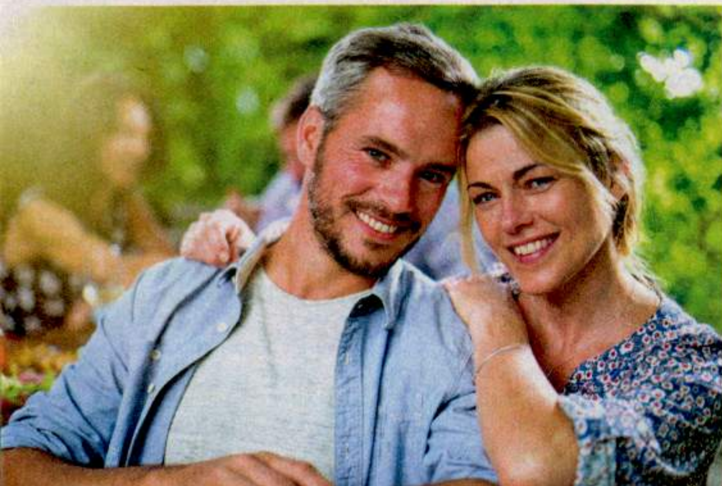
Диета должна обогащать организм теми микроэлементами, которых ему не хватает. Но, к сожалению, в современных условиях получить все необходимые витамины и минералы только из продуктов питания очень сложно. Поэтому трихолог предлагает пить курсами определенные витаминно-минеральные комплексы. В результате происходит укрепление волос, улучшение их структуры, восстанавливается микроциркуляция в коже головы. Ускоряется рост волос и предотвращается их выпадение.

Кстати

Все волосяные луковицы образуются у нас в период внутриутробного развития. В среднем волос живет около 5 лет, потом выпадает, и на его месте вырастает другой. Нормальной считается потеря от 40 до 150 волосков в день. Один волосок выдерживает вес около 100 граммов. В среднем у человека 100 тысяч волос – достаточно, чтобы выдержать вес двух слонов.

Как ухаживать за волосами

1. Мойте голову так часто, как вы хотите, но правильно.
2. Волосы перед мытьем тщательно расчешите. Температура воды – не выше 50°.
3. Используйте шампунь с нейтральным pH, соответствующий вашему типу волос. Разведите несколько капель шампуня (при длинных волосах – до 2 ч. л.) в малом объеме воды или разотрите в ладонях и нанесите по всей длине волос.
4. Кожу головы массируйте подушечками пальцев. Тщательно промойте голову от шампуня, сполосните прохладной водой, а потом – с ополаскивателем или бальзамом и тоже смойте.
5. Сушите волосы бережно. Не отжимайте их и не выкручивайте, а промокните полотенцем и оберните им голову. Когда волосы немного подсохнут, расчешите их редким гребнем.
6. Феном лучше не пользуйтесь – он сильно сушит волосы. Или хотя бы не гоняйте его на горячем режиме и держите на расстоянии 30-40 см от волос.
7. При выпадении волос запрещены любая завивка, бигуди, щипцы, окраска и т.д. В крайнем случае используйте натуральные красители – хну, басму.



Соль против облысения

Об этой древней методике лечения алопеции солью я узнал от бывшего сотрудника, сумевшего с ее помощью частично восстановить утраченную шевелюру. Нужна либо розовая гималайская соль, либо кристаллическая морская соль. При массаже ее кристаллы отшелушивают внешний ороговевший слой кожи головы, открывают поры, стимулируют кровообращение. Солевые маски очищают кожу, питают волосы минералами, убивают бактерии и грибки.

- Подвергать солевому массажу можно только немытые волосы, предварительно обработанные подогретым на водяной бане каким-либо растительным маслом.
- Массаж кожи головы производится круговыми движениями в течение 5 минут, после чего скраб оставляют на корнях еще на 5 минут, а затем тщательно смывают.
- Солевые маски можно оставлять на 20-30 минут, а также делать согревающие укутывания.
- После солевого массажа или маски достаточно вымыть голову водой. При сильной сухости можно ополоснуть голову отваром ромашки. Сушить феном нельзя.
- Курс лечения алопеции солью – 1 месяц с частотой процедур 2-3 раза в неделю, затем перерыв 4-6 недель, и курс можно повторить.

Лучше всего это делать зимой или ранней весной, но не летом.

Алексей Петрович Ванеев, г. Самара

Комментарий специалиста: ***лечение волос солью помогает, если волосам и коже головы не хватает минералов. Но оно противопоказано при повреждениях и заболеваниях кожи головы, сахарном диабете. Не используйте этот метод, если волосы сухие и ломкие или очень жирные.***

Как уберечь женскую красу

Народные средства помогают справиться со многими распространенными проблемами волос даже без врача. Я давно собираю народные советы и некоторыми хочу поделиться.

- Не мойте волосы горячей водой.
- При выпадении волос ешьте ягоды облепихи или дважды в неделю втирайте в кожу головы облепиховое масло.
- Не носите слишком теплые и тесные головные уборы.
- Массажные щетки, лучше из дерева, улучшают кровообращение в коже головы, не повреждая структуру волос.
- Металлические расчески и щетки противопоказаны.
- Не злоупотребляйте лаками и другими химическими фиксаторами для волос.
- Защищайте кожу головы и волосы от палящего солнца и мороза.
- Естественная сушка волос при комнатной температуре всегда лучше, чем горячий фен.
- Секущиеся кончики волос обязательно состригайте. Мойте такие волосы не чаще 1 раза в неделю шампунем для сухих волос.
- Витамин А укрепляет корни волос. Больше всего витамина А содержится в молоке, мясе, масле, печенке, морковном соке.

Надеюсь, что эти простые советы помогут вам сохранить здоровые и красивые волосы.

В. Козак, г. Липецк

Фото: shutterstock (3)

Разбудите волосяные луковицы

Примите к сведению!

С проблемой выпадения волос я столкнулся еще студентом. Врач-трихолог предложил только подавление мужских половых гормонов. Конечно, я от такого «лечения» отказался.

Отец моего друга дал хороший совет. Он сказал, что некоторые волосяные луковицы живы, но как бы спят.

Чтобы их «разбудить» и активизировать, одно из лучших средств – настойка жгучего красного стручкового перца. Только лечиться надо долго, при алопеции – ежедневно в течение нескольких месяцев.



- 5-7 стручков красного жгучего перца, свежих или сушеных, нарезать (лучше в перчатках) поперек кусочками шириной 1 см.
- Сложить в стеклянную банку с завинчивающейся крышкой, залить 0,5 л водки, настаивать 14 дней в темном месте, взбалтывая каждые три дня, процедить.
- Для перцовой маски смешать 1 ст. л. перцовки с 1 ст. л. подогретого касторового масла и 1 ст. л. любого бальзама для волос, ватным тампоном нанести смесь на корни волос легкими промакивающими движениями.
- Укутать голову полиэтиленовой пленкой, сверху – шерстяную шапочку. Через 30 минут вымыть голову мягким шампунем.
- Если жжение слишком сильное, смыть перцовку раньше, а в следующий раз разбавить ее водой.

Первый результат я заметил месяца через два, а через полгода «молодая поросль» стала заметна всем.

Г. К. Ионин, г. Санкт-Петербург

Майонезная маска

Есть народное средство, чтобы вернуть здоровье волосам, – майонезная маска. Я всегда считала майонез вредным продуктом.

Но соседка по даче объяснила, что речь идет не о том майонезе, что продается в магазине, а о домашнем, из натуральных компонентов, каждый из которых очень полезен для волос. Поэтому майонезные маски используют при сухости и ломкости волос, их выпадении, повреждении.

- Компоненты: оливковое масло, яйцо, уксус (лимонный сок), соль и сахар. Желток отделяют от белка и взбивают миксером, добавляют по 0,5 ч. л. соли и сахара и, помешивая, вливают 0,5 л масла. После застывания соуса добавляют 1 ч. л. уксуса или лимонного сока.
- Готовую маску распределяют по всей длине волос, особенно тщательно на кончиках.
- Маска наносится на 40 минут. На это время голову утепляют, закрывая волосы полиэтиленом или полотенцем.
- Для восстановления волос можно добавить сок свежего алоэ, а при выпадении волос – 1 ч. л. меда и растертый зубчик чеснока и оставить маску под термоколпаком на ночь.
- Смывать маску нужно еле теплой проточной водой.
- Чтобы не оставалось запаха майонеза, смывают его не шампунем, а бальзамом для волос.



- Самый сильный эффект оздоровления волос дает применение майонезной маски 2 раза в неделю.

Карина Шепилова, г. Курск

На зарядку становись!

У моей бабушки до глубокой старости были роскошные волосы – густые, длинные, которым я завидовала с детства, понимая, что у меня совсем не такие. Что-то она с ними делала, о чем я не знала. И только когда я в 10-м классе пережила любовную драму, причину которой приписывала моим слишком тонким, редким и легким волосам, бабушка поделилась своим секретом. Главное для волос, сказала она, – это утренняя зарядка. У нас все, что не упражняется, потихоньку отмирает, а то, что упражняется, набирается сил. Так и волосы: им тоже нужны упражнения. И бабушка рассказала мне, как делать гимнастику для волос.



1 Первым делом нужно купить деревянную массажную щетку с толстыми деревянными зубчиками.

2 Каждое утро, сидя или стоя, наклонив голову вниз, чтобы кровь прилила к коже головы, энергично проводить массажной щеткой от корней до кончиков волос по всей голове, ничего не пропуская, но и не выдирая волос.

3 Начинать можно с 20 массажных движений, но постепенно довести их количество до 100, и делать это как утреннюю зарядку или чистку зубов. Волосы становятся более толстыми, густыми и блестящими.

Перемены к лучшему в своих волосах я заметила уже через месяц регулярного использования бабушкиного метода, а теперь я сама уже бабушка, и все отмечают, какие у меня красивые волосы.

Людмила Васильевна Вишневецкая, г. Москва

Подкормка для волос

Перепробовала на себе многие народные средства против выпадения волос, но результаты были слабые.

Врач-трихолог убедила меня, что волосы – живые, они растут и требуют питания, подкормки.

С пищей в волосы попадают не все необходимые вещества, потому и делают спектральный анализ волос на микроэлементы.

У пациента отрезают небольшую прядь волос и определяют 10 или больше полезных макро- и микроэлементов (кальций, железо, медь, магний, йод, цинк, селен и пр.) и не менее пяти вредных (свинец, ртуть, мышьяк, кадмий, алюминий). От их соотношения зависит здоровье волос, и не только.

Когда знаешь, каких элементов не хватает, надо есть продукты, где их больше. Например, у меня нашли дефицит селена, и я стала налегать на морепродукты и чеснок, свиной шпик, фисташки. Калия много в сухофруктах и орехах, кальция – в молочных продуктах и кунжуте.



За полгода диеты, подобранной по результатам спектрального анализа, мои волосы перестали выпадать, да и на вид стали более густыми и здоровыми.

Лидия Яковлевна Плугач, Московская обл.

Комментарий специалиста: ***правильная диета при алопеции очень важна. Но не надо отказываться и от курсового приема витаминов и минералов, которых не хватает организму. Рекомендую также мезотерапию, лечебные лосьоны и шампуни.***

Луковый сок от алопеции

Из всех средств от выпадения волос, которые я перепробовала, самым сильным оказался лук, хотя из-за своего запаха он создает массу хлопот. Но свекровь научила меня, как с ними справляться. Тут главное – тщательно отделить луковый сок от мякоти, она пахнет гораздо сильнее. А чтобы окружающие люди не реагировали на запах, волосы должны быть сухими.

Из многих методов я выбрала луковые маски.

- Одну среднюю очищенную луковицу пропускала через мясорубку или мельчила в блендере. Сок фильтровала через марлю в 4 слоя.
- На 10 минут оборачивала голову горячим влажным полотенцем.
- Потом кисточкой наносила на корни волос луковый сок. Через полчаса мыла голову.
- 2-3 раза в неделю измельчала вместе с луком 2 зубчика чеснока – от себореи.
- Для удаления запаха лука после мытья полоскала волосы яблочным уксусом (2 ст. л. на таз воды). – Хорошо удаляет запахи косметическая глина. Я разводила ее водой и на 10-15 минут наносила на голову после мытья.

Через 2 месяца такого лечения мои волосы перестали выпадать и даже стали гуще.

И. Маркова, г. Выборг

Лечусь отваром крапивы

В нашей семье женщины всегда гордились своими волосами – и это благодаря регулярному использованию отвара крапивы. Шампуни и мыло сушат кожу, может возникнуть перхоть, волосы становятся жирными, хуже растут. А крапива содержит в себе множество полезных природных веществ, которые лечат кожу головы и сами волосы, питают их, препятствуют выпадению, делают более толстыми, упругими и блестящими.

Раньше, когда мы жили в деревне, бабушка собирала крапиву в мае-июне во время цветения, в сухую погоду. Листья крапивы заливала горячей водой (70-80°) и час настаивала, потом процеживала и ополаскивала настоем чистые волосы (уже не смывала). Остальную крапиву она 10 дней сушила и потом готовила из нее отвары. Сейчас, в городских условиях, мы покупаем сушеную крапиву в аптеке, но все равно после каждого мытья, 3-4 раза в неделю, ополаскиваем волосы ее отваром и очень довольны результатом. Отвар готовится так.

Измельченные листья сухой крапивы заливают кипятком из расчета 3 ст. л. на 0,5 л воды, затем кипятят на водяной бане 20 минут. Настаивают в течение часа и отфильтровывают через марлю или ситечко. Отвар можно разбавлять теплой водой.

Если волосы после полосканий плохо расчесываются, сильнее разбавьте отвар. Я убедилась, что эффект от крапивы – замечательный.

С.П. Бритвина, г. Тула

Фото: shutterstock (3)



Сила яичного желтка

Яичный желток – одно из самых лучших средств по уходу за волосами. Моя бабушка рассказывала, что ее мать постоянно мыла ей в детстве волосы яичным желтком, взбитым в миске с теплой водой. Сегодня мало кто моет желтком голову, зато из него можно делать отличные маски для разных типов волос. Волосы станут лучше уже после первого раза. Если секутся кончики волос, самая простая маска делается так.

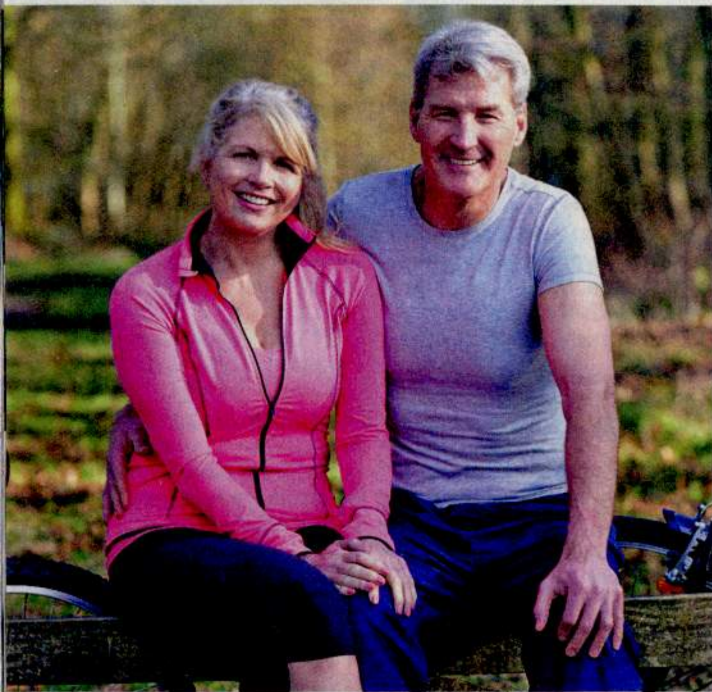
Расчесываем волосы перед нанесением маски. Взбиваем желток и равномерно распределяем руками по сильно мокрым волосам. Массируем голову до образования пены. Надеваем шапочку для душа и платок или полотенце для утепления. Если волосы короткие, маску держим полчаса, на длинных – до часа. Смываем (без шампуня) сначала теплой, затем холодной водой, ополаскиваем голову настоем из трав или водой с лимонным соком – для устранения запаха.

Маску можно повторять 1-2 раза в неделю, добавляя к ней разные компоненты.

О. Фаберова, г. Омск

Болезнь одиночества

Может ли зеркало вылечить депрессию и изменить сознание к лучшему? Может, поверьте! Я хочу призвать всех женщин, страдающих от одиночества: не поддавайтесь унынию, посмотрите на себя другими глазами, улыбнитесь, скажите «волшебному зеркальцу» заветные слова и откройте себя миру. И вы не будете одиноки уже никогда!



Невеселые мысли

Вот идет урок литературы в моем втором «Б», и мы с классом читаем «Сказку о мертвой царевне и семи богатырях» А.С. Пушкина: «Свет мой, зеркальце! скажи / Да всю правду доложи: / Я ль на свете всех милее, / Всех румяней и белее?» И вдруг мне показалось, будто чей-то голос шепнул: «А мачеха-то спрашивает у зеркальца неспроста, ведь она и так знает, что хороша. Но ей постоянно хочется это слышать. А тебе разве не хочется того же?» Этот вопрос застал меня врасплох и сильно задел, заставив задуматься о себе и о своей жизни. Я чуть звонок не пропустила, занятая своими невеселыми мыслями. А они с каждой минутой становились все горше и горше.

Одна и одна....

Я – учительница. Уроки, тетрадки, ребятки... Конечно, я люблю свою работу и детишек, но что еще есть у меня в жизни? Да ничего и никого. Родители умерли, подружки замужем, разъехались, а я так и живу одна. Хоть красавицей я не была, но парни на меня заглядывались. Однако ни один из них не предложил мне стать его женой и ни один никогда не сказал, что я «всех румяней и белее».

Всегда-то я только одна, одна и одна! Эта мысль забилась в моем мозгу противными острыми молоточками, и я уже думать ни о чем не могла, слезы потекли ручьем, я зарыдала в голос. И так я сильно тогда расстроилась, что даже сердце прихватило, всю ночь уснуть не могла.

Утром я собиралась на работу, наклонилась за туфлями, и вдруг меня как скрутит! Сильнейшие спазмы в животе. Я охнула и повалилась на пол. Чувствую – меня как будто сдавливает раскаленная железная рука, так у меня внутри все сжалось и огнем горит.

Стресс и грусть противопоказаны

Не знаю, сколько времени я так провалялась. Прибежала Маша, наш школьный завхоз – узнать, почему я не пришла в школу и не отвечаю на телефонные звонки. Она и вызвала «скорую». В больнице мне сделали рентген, ничего страшного не нашли, поставили капельницу, лекарств дали. Мне стало лучше, и я попыталась заснуть. Но вдруг вспомнила свой последний урок, слова сказочного зеркальца – и все!

Опять мне стало так горько, так обидно, что слез не сдержать, и вновь в животе что-то сильно сжалось, как под прессом. Сделали мне полное обследование, и УЗИ показало опухоль – миому матки. Я, конечно, пришла в ужас, всполошилась, стала спрашивать, что же теперь делать.

Но врач меня успокоил, сказал, что опухоль доброкачественная и что это бывает у большинства женщин после 40. Хоть она и растет, но после 50-55 лет ее рост обычно замедляется, и она как бы замирает, кальцинируется – то есть твердеет и становится совсем неопасной.

«Вот только, – тут старичок-врач замялся и, виновато улыбнувшись, продолжил: – Жаль, что вы не замужем, такая уж это болячка – одиночества не любит. Да и стресс вам совершенно противопоказан, грустить нельзя! Смотрите, какая вы молодая и красивая!» И он шутливо подтолкнул меня к большому старому зеркалу.

Свет мой зеркальце, скажи!

Из мутного стекла на меня смотрела она – та, которой вдруг так сильно захотелось услышать: «Ты на свете – всех милее...».Я сделала усилие, улыбнулась и прошептала ей заветные слова. И, о чудо! В зеркале отразилась не очень молодая, но очень симпатичная, улыбающаяся застенчивой улыбкой женщина – с пышными светлыми волосами почти без седины, с милым круглым лицом, а глаза... У меня, оказывается, есть глаза! Да еще какие – темно-серые, внимательные, глубокие. Ну, надо же!

В эти минуты я вдруг отчетливо поняла, что сама, своими руками создала свое пресловутое одиночество, будто нарочно никого не замечая вокруг и никого не впуская в свою жизнь.

Я потому и в зеркало избегала смотреться, чтобы не увидеть в нем чужую, незнакомую мне женщину, которая обделена вниманием и любовью – и прежде всего к себе. А как же кого-то полюбить, если не любить себя? Что ж, подумала я, надо все менять, чтобы заново открыть мир и самой открыться ему.

Чудесное преображение

Первое, что я сделала, вернувшись домой из больницы, – купила большое зеркало на подставке. Но прежде чем задать ему заветный вопрос, отправилась в парикмахерскую и в магазин.

Только и всего: прическа и новое платье, но в зеркале весело смеялась прекрасная незнакомка, которая ждала лишь одного: когда же ей скажут, что она всех милее, всех румяней и белее... Я решилась и сказала.

Невероятно, но с этого дня моя жизнь чудесным образом изменилась. В школе меня не узнавали. Коллеги теперь наперебой приглашали меня в гости, в кино и театр. Директор послал меня на курс лекций, где я познакомилась с очаровательными людьми, ставшими вскоре моими друзьями. По субботам я устраивала у себя дома чаепития с музыкой.

Я стала гулять в парке, любоваться природой и в один прекрасный день на прогулке познакомилась с чудесным «молодым» человеком моего возраста. Он предложил мне абонемент в бассейн. Потом мы вместе записались в студию на танцы и так этим увлеклись, что танцевали и дома. Чем это кончилось, легко догадаться.

Так что теперь я не одна, и моя болячка меня «полюбила» – УЗИ, которое я сделала недавно, показало, что моя миома уменьшилась.

А Коля (так зовут моего любимого) иногда в шутку спрашивает: «Ну-ка, кто тут у нас всех румяней и белее?», и я без тени сомнения отвечаю: «Это я!»

Марина Павловна Береговая, г. Калуга



Фото: shutterstock (2)

Установка на здоровье



Дорогие читатели, вы уже знакомы с А.Н. Щеголевой – психологом, целительницей, финалисткой состязания экстрасенсов на телевидении. После нашего предыдущего интервью с ней в редакцию пришло немало писем с вопросами. Как вернуть и укрепить здоровье? Вот что больше всего волнует многих. Для начала надо правильно настроиться, дав себе нужные установки. Сегодня Алена Николаевна расскажет, какие именно.

Общение – это обмен

– Алена Николаевна, известно, что если нас окружают хорошие, добрые люди, то это очень благотворно сказывается на здоровье. Как привлечь таких людей в свою жизнь?

– Считаю, что установку на поиск и привлечение новых людей всегда нужно начинать с себя. Продумайте, что вы можете дать людям и что вы хотите получить взамен. Ведь общение – взаимный процесс, связанный с обменом энергиями. Именно обменом, а не потреблением. Поэтому я всегда спрашиваю: «А что можешь дать ты? И что ты хочешь получить?». Иногда человек хочет просто общения – это одна история, или быть лидером в компании – вторая, или желает, чтобы его чему-то научили, – третья. Если он даст себе, например, такую установку: «Я хочу чему-то научиться и готов делиться своим опытом с другими», – то и найдет своих учителей.

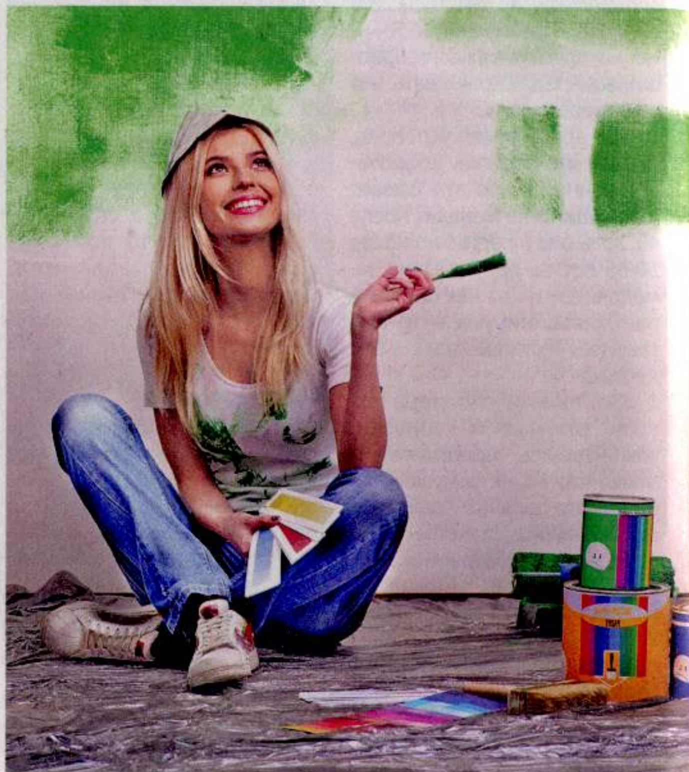


Фото: shutterstock (1)

– Эти слова надо просто произнести?

– Я всегда за бумагу и ручку. Советую четко написать, чего вы хотите. Например: «Я хочу получить опыт в таком-то деле». Или: «Хочу, чтобы в моей жизни появился человек, который подскажет, как справиться с таким-то недугом».

Если мы выбираем какое-то действие, то обязательно должны объяснить Пространству, что в результате хотим получить и что можем дать взамен. Сформулируйте это: «Я готов взамен воспринимать корректно всю информацию, я готов терпеть перемены в своей жизни». Многие к такому не готовы! Нужно понимать, что не всегда обучение – праздник и радость. Будьте готовы к переменам, даже болезненным. Поэтому пишите: «Я готов к переменам, я готов слышать, я готов научиться...» Не «чтобы меня научили», а именно «научиться»!

– То есть должна быть активная позиция?

– Конечно. Иначе человек так и будет бегать по разным семинарам в надежде, что его кто-нибудь чему-нибудь научит. Либо ты учишься самостоятельно и воспринимаешь то, что тебе дают, плюс к этому еще просишь помощи, если она необходима, либо, как тюлень, щелкаешь лапками и просишь рыбки.

– Значит, чтобы найти нужных людей, мы пишем, чего именно хотим, объясняя, каким образом хотим это получить и что готовы отдать взамен. А потом?

– Составьте список, затем какое-то время корректируйте его. Рекомендую делать это в новолуние, а после, хорошенько все продумав, – в следующее новолуние, то есть примерно через 28 дней. Готовый список сожгите, пепел – в окно. Это такой посыл в Пространство. И вас обязательно услышат, в жизни появятся нужные люди.

Важен правильный настрой

– Пока составляешь нужную установку, корректируешь ее, мозг ведь в каком-то плане начинает работать иначе?

– Естественно. И это очень важно.

– Как вы относитесь к совету все плохое пропускать через голову, а все хорошее – через сердце? То есть в первом случае лучше отключить эмоции и думать прагматично, а во втором – радоваться. Такой совет в свое время дал нашим читателям экстрасенс Б.И. Голдовский.

– Все правильно, отличный совет. Я рекомендую это делать так. Если с вами случилось плохое, возьмите бумагу и запишите, что произошло и почему. Укажите причину: «Что повлияло на ход событий? Что я мог бы сделать, что сделал и чего не сделал, что могу сделать сейчас?». Если вы понимаете, что ничего сделать не могли, поскольку не было возможности, зачем тогда переживать? В итоге включается мозг, без всяких эмоций идет максимально четкий холодный анализ.

Установку на поиск и привлечение новых людей всегда нужно начинать с себя. Продумайте, что вы можете дать людям и что вы хотите получить взамен.

– А если случается что-нибудь хорошее?

– Запишите событие в журнал положительных эмоций, который советую завести. Всем рекомендую записывать приятные, радующие вас события и свои положительные эмоции. Чем больше таких записей, тем ощутимее перемены на уровне тела. Радуйтесь тому, что погода хорошая, и тому, что она плохая, а вы можете остаться дома. Радуйтесь даже мелочам! Люди же зачастую говорят себе, что у них все плохо, печально. Они сами себя «кормят» плохими эмоциями. Это неправильно. Если нет возможности изменить обстоятельства, то мы можем изменить свое отношение к ним.

– Всегда?

– В любой ситуации. Меня очень радовало отношение к жизни одной знакомой. У нее была тяжелая, к сожалению, уже неизлечимая форма рака. Но она говорила: «Сегодня проснулась и поняла, что у меня потрясающий сын. Смотрю на него и думаю: как же здорово, что пока еще есть возможность побыть с ним, посидеть рядом, поиграть, почувствовать его». Или: «Я проснулась утром – хорошая погода, снег. Здорово, дожила до снега!» Человек радовался, несмотря на серьезную болезнь. К сожалению, эта женщина обратилась ко мне очень поздно, и я не смогла ей помочь. Но ее настрой вызывал уважение и впечатлял. Такой настрой очень помогает бороться с трудностями.

Палитра вашего дома

– Читателям интересно: как вы – психолог, человек, который видит больше, чем обычные люди, относитесь к воздействию разных цветов спектра?

– Считаю, что дома всегда должны быть необходимые нам цвета. Для коррекции настроения иной раз достаточно, чтобы они попали в поле зрения. Например, оранжевый – цвет радости. Если ваше настроение не на высоте, поднять его поможет

оранжевая посуда. Вы просыпаетесь, завтракаете – и перед глазами уже частички солнца. Это здорово! И светло-голубые тона настраивают позитивно. Повесьте картину с изображением голубого неба и, просыпаясь, смотрите на нее. Вот вам и положительные эмоции, которые укрепляют здоровье.

– Некоторые увлекаются розовым, особенно молодые девушки, подростки. Что вы об этом думаете?

– Отдельно поговорим о розовом. Это цвет нерастраченной нежности. Поэтому, если у человека очень много таких вещей, ему не хватает любви, внимания. Пожалуйста, родители, когда вы видите, что у вашего ребенка, особенно подростка, невероятная тяга к розовому цвету, сделайте выводы и уделяйте ему больше времени. Больше нежности, любви...

– Каких красок стоит однозначно избегать в повседневной жизни?

– Красных, алых. Они нежелательны в оформлении квартиры, поскольку достаточно агрессивные и могут спровоцировать соответствующее поведение. Лучше любителям этих цветов использовать их в одежде, а не дома. И ни в коем случае не в детской спальне! Красный очень возбуждает нервную систему ребенка и дезадаптирует его. Расти здоровым и умным ему помогут фиолетовый, оранжевый, синий, зеленый, особенно цвет травы. Фиолетовый, например, способствует еще и развитию фантазии, интуитивных способностей.

– А хоть немного красного можно оставить дома?

– Хотите привлечь в дом любовь – заведите красный заварочный чайник. Это можно, даже нужно сделать. А лучше два чайника – красный и зеленый, который будет притягивать денежную энергию. Хорошо использовать их одновременно: из одного наливать заварку, из другого кипяток.

Чтобы деньги были и силы оставались

– Алена Николаевна, многие обращаются к вам с финансовыми вопросами. Понятно, что деньги связаны со здоровьем. Чаще всего бывает или то, или другое. Но почему?



– Это вечная тема. У кого-то денежный поток большой, как река, а у кого-то маленький, как ручеек. Для его привлечения в свою жизнь самое важное – понимать, для чего именно вам нужны деньги. Ведь они – тоже энергия.

– Поясните, пожалуйста.

– Когда-то в стародавние времена происходил натуральный обмен товаров: у кого-то были яблоки, у кого-то рыба или что-нибудь еще. А чтобы иметь для обмена, например, яблоки, надо вырастить их, затратив немало сил, энергии. В качестве эквивалента товаров появились деньги. Таким образом, они – эквивалент затраченной энергии. То есть, если тратишь много энергии, ты должен получать много денег. Однако у нас нередко бывает так, что человек ходит на работу, отдает все силы, а денег получает мало. Или даже совсем ничего не получает – ждет, когда у его начальника проснется совесть. Сразу скажу: не проснется. Начальнику удобно, чтобы человек работал именно так. Поэтому одно из важнейших правил – брать на себя ответственность за собственные деньги. Считаю, что в таких случаях следует всегда отстаивать свои права.

– Что еще важно?

– Любить деньги. Только не бумажки, которые лежат в кошельке, а те эмоции, которые вы получаете от них. Можно провести аналогию: если вы любите своего мужчину, то, по большому счету, не 54 его лицевые мышцы, а вызываемые им эмоции.

Фото: shutterstock (2)



Другой пример. Человек хочет машину и покупает ее в кредит. Но вместо того чтобы порадоваться, он начинает переживать: кредит нужно выплачивать. И сам себя загоняет в угол из-за неприятия того, что у него уже есть. А ведь он потратил энергию, которую дало Пространство на исполнение желания. Однако не радуется, не испытывает ни любви, ни благодарности. Поэтому денежный (энергетический) поток становится на эту покупку меньше.

Радуйтесь тому, что приобретаете, и будьте благодарны людям, которые помогают добиться желаемого. Это очень важно.

Живите по средствам

– Есть такая поговорка: «Счастье не в деньгах, а в их количестве». На ваш взгляд, это правильная установка?

– У каждого свои представления о количестве денег. Важно, чтобы человек понимал, что ему нужно, для чего и сколько. Денег должно быть столько, чтобы вам было с ними комфортно.

– Как вы относитесь к тому, чтобы брать или давать деньги в долг? Нередко это плохо сказывается на нашем здоровье.

– Советую поступать так: если вы даете в долг, то дайте ровно столько, сколько не боитесь потерять. Это золотое правило для меня и моих близких. Дело в том, что если вы одалживаете человеку огромную сумму, а он ее не возвращает, то проблемы начинаются не у него, а у вас. Так можно нажить себе гастрит, язву желудка, болезни кишечника. А должник будет чувствовать себя вполне комфортно. Поэтому, когда даете деньги, будьте готовы с ними попрощаться. Ради вашего же здоровья. Поберегите себя.

– А если, наоборот, берешь в долг?

– Понятно, что ситуации бывают разные. Но я считаю, что брать в долг – это тоже энергия со знаком «минус». В результате денежный поток ослабевает.

– То есть нужно жить по средствам, чтобы были деньги и здоровье?

– Разумеется. Если захотелось чего-то большего, чем обычно, Пространство поможет. Но необходимо понимать, для чего это нужно, что вы с этим приобретете.

История одной семьи

– Часто так бывает: человек выбивается из сил, зарабатывая деньги, чтобы помочь близким, родным. А в итоге только наживает себе болезни. Как же быть?

– Я не против помощи родственникам, но в разумных пределах. Была у меня пациентка 25 лет, которая работала на трех работах. Обратилась, чтобы я ей помогла устроить личную жизнь. «Когда, – спрашиваю, – в перерывах между работой или во сне? Нужно ведь иметь хоть какое-то свободное время. Зачем столько работать?». Оказалось, девушка живет вместе с мамой и братом, которые позволяют себе за ее счет быть «свободными художниками». Мама рисует, когда «накатит» вдохновение. Брат без дела, в постоянных поисках. Девушка тянет этих взрослых людей да еще и выслушивает их претензии.

Посоветовала ей вначале избавиться от «хвостов», то есть перестать помогать матери и брату. Дело в том, что в будущем это чревато болезнями груди, опухолями молочных желез. Потому что грудь у женщины создана для того, чтобы кормить младенца, а не двух взрослых ничем не занятых людей. Энергия у всех идет в минус, что плохо и для ее здоровья, и для их развития.

Девушка рыдала, но потом успокоилась и сняла себе квартиру. В результате мама с братом сейчас неплохо зарабатывают, а девушка нашла своего суженого и родила ребенка. Вот такие изменения произошли в семье за три года.

Не мешайте родственникам развиваться, личностно расти, перестаньте портить их своими деньгами!

Беседовала Елена Егорова

Расторопша: лечит, защищает, украшает

Многочисленные исследования, опыты и эксперименты ученых доказали, что одно из лучших растений для лечения печени – это расторопша. И ее легко можно вырастить в своем огороде.





Украшение моего садового участка – расторопша, которая уже несколько лет растет у меня живой изгородью. Почти двухметровые кусты с блестящими зелеными листьями в белых и серебристых разводах, украшенные яркими малиновыми соцветиями, не только радуют глаз, но и служат надежной защитой от непрошеных гостей. Ведь расторопша усыпана колючками. И конечно же, семена расторопши – одно из самых эффективных средств для лечения печени.

Многие знакомые и соседи по даче частенько просят меня поделиться семенами и советами по уходу за ней. Надеюсь, мои советы пригодятся читателям любимой газеты, тем более что выращивать это ценнейшее лекарственное растение крайне просто. Внимания расторопша требует только в самом начале ее выращивания, примерно через месяц потребность в нем полностью отпадает.

Ранней весной я прорыхляю поверхность почвы на глубину 3-5 см, делаю неглубокую бороздку, поливаю и раскладываю в нее семена с интервалом 5-10 см. После посева присыпаю семена тонким слоем земли и разравниваю грядку тыльной стороной грабель.

До появления первых всходов грядки больше не поливаю, когда земля сильно засохнет, слегка разрыхляю ее граблями. И пропалываю грядку только после того, как появятся и окрепнут всходы. Что очень удобно, расторопша не особо боится сорняков и не требует тщательной прополки, достаточно просто срезать всю лишнюю траву и слегка прорыхлить грядку.

К середине лета, когда кусты расторопши полностью зарастут листьями и закроют землю, больше не требуется рыхлить, пропалывать и поливать кусты. Не требует это растение и подкормки, так как это стимулирует излишний рост расторопши и задерживает образование семян.

Уже к середине лета кусты вырастают до максимальных размеров и радуют глаз красивейшими розовыми, сиреневыми или белыми цветами. Семена расторопши созревают с конца августа неравномерно, поэтому их сбор провожу несколькими заходами до октября.

А кусты расторопши продолжают цвести, давая все новые цветочные корзинки, до самых морозов, пока не выпадет снег.

Нина Викторовна Рябцева,
г. Новомосковск

Фото: shutterstock (2)

Кстати

Собирают семена расторопши с конца августа по мере созревания: срезают засохшие корзинки, подсушивают и вымолачивают из них семена. Сухие семена хранят в мешочках в проветриваемом помещении два года, корни – один год.

ОПАСНОСТЬ! ИКСОДОВЫЙ КЛЕЩ!





ВЫСОКОАКТИВНЫЕ инсекто-акарицидные препараты

Иксодовые клещи переносят серьезнейшие заболевания: клещевой энцефалит и боррелиоз (в южных регионах еще конго-крымскую геморрагическую лихорадку). Зараженными являются от 2 до 5% клещей в Европейской России, до 20% в Сибири. Для защиты от клещей одежду обрабатывают репеллентами (отпугивающие клещей), акарицидами (убивающие) и инсекто-репеллентами (сочетают в себе свойства и тех и других). Наиболее надежны для защиты от укусов препараты именно данной группы. Высокоактивные инсекто-акарицидные препараты «Клещ-капут» спрей, «Клещ-капут» аэрозоль и «Клещ-Капут КОМФОРТ» аэрозоль. Последний отличается от обычного аэрозольного баллона тем, что его можно распылять в любом положении, т.е. как вверх, так и вниз распылительным клапаном, а также в любом наклонном положении. Это особенно удобно при обработке одежды. Препараты отпугивают клещей, часть отцепляется, а наиболее агрессивные начинают двигаться вверх не прямо, а зигзагообразно и медленно, из-за этого они быстрее получают смертельную дозу. После контакта с обработанной одеждой клещ погибает за несколько минут. Эффективность на одежде препараты сохраняют до недели!

Препараты прошли госэкспертизу и зарегистрированы Роспотребнадзором РФ.

Реклама

Ваша помощница – зубная щетка

Что мы берем в руки каждое утро и каждый вечер? О чем вспоминаем в первую очередь, собирая дорожную сумку? Эта вещь настолько скромна и повседневна, что почти незаметна. Но когда в нужный момент ее не оказывается под рукой, то отсутствие этого маленького чуда техники переживаешь особенно остро. Наверное, вы догадались, что речь идет о зубной щетке.

Палочка-выручалочка

Несколько тысячелетий назад человечество не имело о зубной щетке ровно никакого представления. Но справедливости ради заметим: несмотря на отсутствие щеток, наши предки чисткой зубов отнюдь не пренебрегали. Просто орудия для этого использовались иные.



Антропологи, изучая черепа неандертальцев, зафиксировали характерные следы на их зубах. Выяснили, что причиной тому могло стать ковыряние в зубах твердым предметом. Ученые были единодушны в утверждении, что именно зубочистка была одним из самых первых инструментов первобытного человека. А вот позже для чистки зубов использовались небольшие палочки, расщепленные с одного конца. Это был прообраз современной зубной щетки.

«Новая эра»

От века к веку искусство изготовления зубных палочек-щеточек все утончалось – менялась их форма, более тщательно отбирался материал. На Руси они представляли собой веник-палочку с пучком щетины, да и назывались соответственно: «зубная метла».

А первые зубные щетки, подобные современным, появились в 1498 году. Изготавливались они в Китае, и щетина для них – длинная и жесткая – добывалась из загривков свиней.

Со временем китайские щетки попали и в Европу. Однако изнеженным европейцам свиная щетина показалась слишком грубой. Для ее замены брали конский волос и шерсть барсука. Но, к сожалению, натуральная щетина была хорошей средой для размножения бактерий, т.к. долго удерживала влагу

Решение этой проблемы было найдено лишь в 1938 году, когда изобрели и наладили выпуск нейлона – первого в мире искусственного волокна. Новая зубная щетка имела несомненные преимущества – быстрее сохла, лучше держалась на колодке щетки.

Со временем научились делать щетинку с закругленными кончиками и разной степени жесткости. И теперь в нашем распоряжении разные зубные щетки – мягкие, средней жесткости и пр. Причем есть и такие щетки, в которых сочетаются ворсинки разной степени жесткости и которые имеют многоуровневое щеточное поле. Так, к примеру, прямые и высокие пучки удаляют налет из межзубных промежутков. А короткие, часто более жесткие, очищают налет с жевательной поверхности зубов. Косые и, как правило, более мягкие щетинки удаляют налет из пришеечной межзубной области.

Фото: shutterstock (2)

Выбираем лучшее

«Жена уже несколько лет пользуется электрической зубной щеткой. Очень довольна, хочет купить такую же щетку и нашему сынишке. С какого возраста детям можно пользоваться электрощетками?»

О. Удальцов, г. Ейск

Современная электрическая щетка – прибор безопасный, и все же самостоятельное использование рекомендовано только с 6-7-летнего возраста, а на первых порах – обязательно под присмотром родителей.

Не стоит забывать также, что структура детских зубов отличается от зубов людей взрослых. Эмаль молочного зуба еще недостаточно твердая, ее можно легко повредить.

По этой причине жесткое воздействие электрической зубной щетки, пусть даже детской, может оказать негативное воздействие на зубы малыша.

Также не стоит забывать, что приемы чистки зубов электрощеткой отличаются от методов чистки обычной мануальной щеткой. А у маленького ребенка должен выработаться механизм самостоятельной чистки зубов при помощи обычной ручной зубной щетки. Учитывая все эти моменты, стоматологи рекомендуют приучать ребенка к электрощетке не раньше, чем с шестилетнего возраста.

И, разумеется, при выборе электрической щетки для ребенка стоит учитывать такие параметры, как жесткость щетины, вес щетки, скорость движения головки.



Прибор с моторчиком

«Решила сменить обычную зубную щетку на электрическую. Действительно ли этот вид щеток настолько эффективен, как утверждает реклама? Какой вид лучше выбрать?»

Е.И. Аникерова, г. Апрелевка

Еще несколько лет назад электрические зубные щетки были редкостью, а сейчас их можно купить в любом магазине. Иногда электрическую щетку называют изобретением для ленивых. Работают такие щетки, получая питание от батареек, размещенных в ручке. По типу воздействия они бывают нескольких видов:

- щетки, рабочая часть которых движется из стороны в сторону,
- вибрирующие,
- вращающиеся,
- вращающиеся и пульсирующие одновременно.

Клинические показания показали, что только 4-й тип электрических щеток, которые выполняют одновременно возвратно-вращательные и пульсирующие движения, превосходит все прочие по эффективности. Эти щетки удаляют намного больше зубного налета, производят своеобразный массаж десен.

Однако следует помнить о том, что нельзя пользоваться электрической зубной щеткой, если у вас придесневой кариес, заболевания десен или подвижность зубов 3-й степени.

Кстати

Насадку на электрической зубной щетке следует менять не реже, чем раз в три месяца. А после перенесенных ОРЗ, гриппа или ангины – сразу же.

Пропало обоняние: что делать?

У меня несколько раз без всякого насморка пропадало обоняние – чувствовала только самые сильные запахи. Что это может быть?

И.В. Дерезина, г. Великий Новгород

Отвечает врач-отоларинголог Д.С. Арефьева

Такие проблемы с восприятием запаха – очень тревожный симптом. Заочно определить, с чем это может быть связано, нельзя, поэтому вам нужно обязательно пройти обследование у врачей. Начните с отоларинголога, но, скорее всего, понадобится консультация невролога.

- Обоняние может пропасть при сильной заложенности носа, воспалении пазух, разрастании полипов в носовой полости, сильном искривлении носовой перегородки. Оно полностью восстановится, если устранить эти негативные факторы – вылечить насморк и гайморит, удалить полипы или исправить носовую перегородку (это несложная операция).
- К проблемам с восприятием запахов могут приводить нарушения работы обонятельных рецепторов в полости носа. Это случается при запущенных хронических ринитах, приеме лекарств (сосудосуживающих капель, антибиотиков, сердечных и диабетических препаратов), вдыхании ядовитых веществ и длительной работе на пыльных производствах, при злостном курении. Восстановление обоняния в этих случаях требует больше времени.
- Самая опасная группа причин – поражение нервов, ответственных за передачу информации от носа к головному мозгу, при травмах, при неправильно проведенных операциях, наличии опухолей, сосудистых проблемах. Некоторые заболевания (проблемы с щитовидной железой, болезни Паркинсона и Альцгеймера) также сопровождаются нарушениями обоняния.

Не затягивайте, обязательно обратитесь к доктору и разберитесь с причиной вашей проблемы!

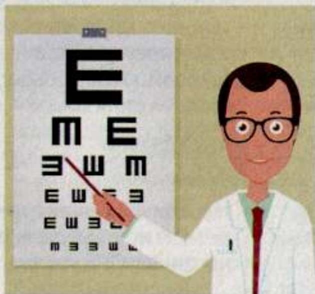
Что такое астигматизм?

У моего брата обнаружили астигматизм, прописали дорогие линзы. Что это за болезнь? Можно ли от нее вылечиться?

Ирина Кочеткова, г. Ковров

Отвечает врач-офтальмолог А.Д. Лысенко

Астигматизм – нарушение зрения, при котором меняется сферическая форма роговицы или хрусталика. Из-за этого зрение теряет фокус, изображение в одном или обоих глазах получается расплывчатым, с нечеткими краями. Если провести прямую черную линию и посмотреть на нее, при астигматизме она будет как будто бы размазана, с полуоттенками, шире, чем на самом деле.



Астигматизм бывает врожденным или приобретенным. Во втором случае его причинами могут быть травмы, воспалительные заболевания глаз.

Это нарушение опасно не только снижением зрения. Если его не корректировать, в дальнейшем может развиться косоглазие, а зрение будет неумолимо снижаться.

Основной метод лечения – специальные корректирующие очки и контактные линзы. Их должен подбирать врач, а изготавливать оптик. Готовые очки не помогут, они только снизят зрение еще больше и станут причиной постоянных головных болей.

Лазерная коррекция меняет толщину роговицы, что позволяет вернуть фокусировку изображения на сетчатку.

Исправить астигматизм с помощью народных средств невозможно. Упражнения тоже не вернут утраченного уже зрения, хотя благодаря им снимается чрезмерное напряжение с глаз, замедляется прогрессирование заболевания. Сочетайте ношение очков и линз с регулярным выполнением гимнастики. Ее вам должен порекомендовать доктор, так как упражнения будут зависеть от степени астигматизма и сопутствующих заболеваний.

Фото: shutterstock (2)

Береста – уникальное лекарство



Дед заготавливал бересту не только для растопки или поделок, но и для лечения. К сожалению, не помню, как он ее использовал, рецептов не сохранилось. Когда поможет береста?

Т.О. Хлопова, г. Омск

Отвечает врач-натуротерапевт С.Д. Борисов

Верхний слой коры березы – береста – на треть состоит из бетулина, который из-за целебных свойств еще называют белым золотом. Это соединение очищает и защищает человеческий организм от вредных микроорганизмов и токсинов. Точно так же береста помогает противостоять грибкам.

Целебные свойства бересты оценили еще древние предки-славяне. Они носили березовые лапти и знать не знали о грибке ногтей. Уже в наше время ученые доказали эффективность бересты в борьбе со многими микозами и даже вирусами.

Вместо лаптей, которые сегодня носить никто не будет, можно пользоваться берестяными стельками для обуви. Стоят они недорого, их можно легко изготовить самим, а результат гарантирован. Кстати, именно такие стельки помогли избежать грибковой инфекции солдатам царской армии.

От прадедов мы можем взять на вооружение еще одну хитрость. Вместо синтетической губки для мытья тела лучше использовать мочалку из бересты. Натуральные березовые волокна помогут коже очиститься от прыщей, угревой сыпи. Структура мочалки такова, что происходят естественный массаж тела и отшелушивание мертвых клеток. К тому же береста помогает укрепить сосуды и возвращает коже тонус.

Сосуды из бересты – туеса, бутылки – предотвращают порчу продуктов. В них хорошо хранить молочные продукты, крупы, ягоды. Только береста не должна быть крашеной или покрытой лаком.

При сгорании бересты без доступа воздуха получают деготь, еще одно ценное лечебное средство. Но его легко купить в любой аптеке, поэтому возиться с получением дегтя в домашних условиях смысла нет.

Ферменты для поджелудочной

Правда ли, что для защиты поджелудочной железы при переедании нужно обязательно употреблять таблетки с ферментами? Не навредит ли такая профилактика?

А.Т. Тищенко, г. Псков

Отвечает врач-гастроэнтеролог В.С. Васильева

В рекламе средств «от переедания» говорится только о положительном действии приема ферментных препаратов: съел таблетку после обильного застолья – и все становится хорошо, нет тяжести в животе. Это опасное заблуждение! Все средства, содержащие пищеварительные ферменты, – это прежде всего лекарства. Они предназначены для людей с нарушениями в работе пищеварительной системы, в том числе в поджелудочной железе. Однако такие препараты нельзя принимать бесконтрольно. Важно строго следовать рекомендациям врача.

Чем опасен прием ферментных препаратов, если нет жизненной необходимости?

1 Привыкая постоянно получать пищеварительные ферменты извне, поджелудочная железа начинает «лениться» и производить их все меньше. Со временем проблема будет только нарастать, и в конце концов железа перестанет работать нормально.

2 Если постоянно переедать, а от последствий избавляться с помощью ферментных таблеток, очень легко можно заработать ожирение. Ведь двойная доза липазы ускоряет усвоение жиров. В итоге они откладываются и замусоривают сосуды.

3 У всех этих препаратов много противопоказаний и побочных эффектов. От обычной аллергии до кишечной непроходимости и обострения желчнокаменной болезни. Подходят они не всем!

Подобные таблетки – средства от серьезных заболеваний, а не помощь при переедании. Даже здоровый человек, употребляя такие препараты при злоупотреблении жирной пищей и обжорстве, тем более если они сочетаются с алкоголем, может заполучить рано или поздно острый или хронический панкреатит.



Группа крови и болезни

Влияет ли как-то группа крови на предрасположенность к различным заболеваниям? Или это очередной миф, как диета по группам крови?

Галина Лопатина, г. Санкт-Петербург

Отвечает врач-терапевт И.А. Голикова

Ученые на основе статистических данных выяснили, что предрасположенность к определенным болезням у людей с разными группами крови отличается. Это не значит, что недуг возникнет неизбежно. Но заниматься профилактикой заболевания, к которому у вас генетическая склонность, необходимо.

- У людей с **I группой** крови уязвим желудок. Есть предрасположенность к язвенной болезни и гастриту с повышенной кислотностью. Надо беречь почки – не переохлаждаться, отказаться от вредных привычек, питаться разумно, чтобы избежать образования камней. Также уязвимы легкие и бронхи. Есть риск развития гипертонии и атеросклероза, заболеваний вен.
- Для тех, у кого **II группа**, больше характерны гастриты с пониженной кислотностью. Особого внимания требуют желчный пузырь и печень, сердце (повышенный риск ишемической болезни), щитовидная железа и зубы.
- **III группа** предполагает склонность к болезням поджелудочной железы и толстого кишечника, инфекциям мочеполовой сферы. Надо беречь нервную систему.
- **IV группу** условно можно назвать достаточно устойчивой к большинству заболеваний. Но все же не исключены проблемы с сосудами (атеросклероз). А низкая сопротивляемость стрессам может привести и к сердечным недугам.

Разница между артритом и артрозом

Чем отличаются между собой артрит и артроз? Какое заболевание тяжелее?

Нина Игоревна Туркова, г. Хабаровск

Отвечает врач-ревматолог А.М. Семенов

Уважаемая Нина Игоревна! Оба этих заболевания поражают ткани суставов, их симптомы могут быть похожи, но все же артрит и артроз связаны с разными процессами, причины их возникновения тоже отличаются.

Фото: shutterstock (1)

- **Артрит** – воспаление тканей сустава. Он может возникнуть из-за инфекции (реактивный артрит), аутоиммунных нарушений (ревматоидный артрит), травм. Сказываются чрезмерные нагрузки, возрастные изменения (остеоартрит), отложение солей (подагрический артрит). При артрите боль появляется не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя, даже ночью. Характерна утренняя скованность в суставах, которая постепенно проходит. Кожа в больном месте опухает, краснеет, становится горячей.
- **Артроз** – заболевание, при котором разрушаются ткани сустава, особенно хрящи. Полностью причины развития артроза не выяснены. Однако и здесь травмы, избыточные нагрузки, нарушения кровоснабжения и питания сустава тоже имеют значение. Разрушение суставных тканей иногда приводит к воспалению (артриту). Но артрит не вызывает появления артроза. Боли при артрозе чаще возникают непосредственно во время физических нагрузок. В состоянии покоя они уменьшаются и не беспокоят постоянно, как при артрите.

Оба этих заболевания могут протекать тяжело. Лечение будет разное. В лечении артрита главная задача – снять воспаление, убрать инфекцию. Или подавить иммунитет, если болезнь вызвана аллергией. А при артрозе важно восстановить подвижность сустава и прекратить разрушение тканей. На помощь приходят препараты хондропротекторы, массаж, лечебная гимнастика, в тяжелых случаях – операция по замене сустава.

Натуральные антидепрессанты

Вторую весну я впадаю в тяжелую депрессию. Существуют ли какие-то натуральные антидепрессанты, которые можно принимать без вреда для здоровья?

С. Лешакова, г. Ярославль

Отвечает врач-невролог С.М. Жданова

Уважаемая читательница! Для начала нужно выяснить, является ваше состояние настоящей депрессией или это просто упадок сил и перемена настроения, связанная с накопившейся к весне усталостью. Дело в том, что депрессия – это тяжелое клиническое состояние, при котором не просто есть угнетенность и утомляемость. Нарушаются сон (либо бессонница, либо, наоборот, повышенная сонливость), концентрация внимания, память. Полностью теряется интерес к окружающему, ничего не доставляет радости, все вокруг видится в черном цвете. Может развиваться чувство вины, или, наоборот, вам кажется, что в ваших невзгодах виноваты все кругом кроме вас.

Лечение депрессии всегда комплексное. Вам не нужно бояться, посетите психиатра (психолог в случае депрессии уже не поможет), возможно, понадобится консультация других специалистов. Например, депрессия может возникать на фоне заболеваний щитовидной железы и дисбаланса половых гормонов, при остром дефиците витаминов группы В, опухолях, нарушениях мозгового кровообращения. Без устранения этих причин справиться с депрессией будет сложно.

Врач может прописать лекарства, воздействующие на выработку нейромедиаторов и гормонов, регулирующих нервную систему. Может понадобиться прием витаминов группы В, особенно В12. Используются персональные и групповые тренинги, другие психологические практики.

Что касается натуральных антидепрессантов, сильно рассчитывать на них не стоит. Они помогут, но от причины депрессии не избавят. В зависимости от состояния можно принимать успокоительные (пустырник, валериана, зверобой, хмель) или, наоборот, тонизирующие средства (лимонник, женьшень, элеутерококк). Важно наладить свое питание. В нем обязательно должны быть медленные углеводы – каши, хлеб, овощи, фрукты. Молочные продукты и мясо обеспечат вас витаминами группы В. Горький шоколад и бананы помогают выработке гормонов хорошего настроения – эндорфинов. Но не пытайтесь заедать свою депрессию, чтобы не получить лишний вес, который только усугубит ваше состояние. Больше двигайтесь, общайтесь с приятными людьми, бывайте на природе.

Наши врачи обязательно ответят на ваши вопросы. Пишите по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Кролики спешат на помощь



От общения с нашими четвероногими братьями меньшими мы почти всегда получаем удовольствие. И потому сегодня чуть ли не в каждом доме рядом с нами обитают животные. Кто-то предпочитает крупных, а кто-то выбирает маленьких – таких как кролики. Эти забавные ушастики способны не только поднять настроение своему хозяину, но и благотворно повлиять на его здоровье.

Белые ушки, розовый носик

Вот уже несколько лет у нас живет крольчиха по имени Эльза. Вообще-то, мы хотели завести кошку, но вместо ожидаемого котенка мне на день рождения подарили крольчиху – серенькую красавицу с белыми ушками и розовым носиком. Сначала немного переживал: «Ну что толку от какой-то крольчихи? А потом понял, что Эльза очень смышленая – по уровню развития ничуть не уступает кошке.

Недавно Эльза отличилась. Дело было ночью. Почти все спали. В коммунальной квартире тишина. Я сидел у компьютера, работал. Вдруг в половине первого ночи Эльза начала носиться по клетке. Я выпустил ее – решил: пусть зверюшка побегает по комнате, если хочет. А Эльза подлетела к двери, ведущей в коридор, встала на задние лапы, а передними уперлась в дверь. И оглянулась на меня. Раньше такого не было. И я насторожился. Выглянул в коридор. А там уже дым. Оказалось, что соседка – дама преклонного возраста – поставила в духовку пирог, а сама ушла в свою комнату, забыла обо всем и легла спать. И если бы не Эльза – наша любимица, – то неизвестно, какое бы завершение было у этой истории…

Ну, и кто после этого осмелится сказать, что кролики – глупые грызуны? Это очень сообразительные животные!

Г. Сидоренко, г. Волоколамск

Средство от простуды

Кроличий пух очень нежный, приятный и, что очень важно, гипоаллергенный. Ценится он выше овечьего и козьего. Вот потому-то некоторые вещички, много лет назад связанные моей бабушкой из кроличьей шерсти, у меня до сих пор хранятся – например, шарфик, шапочка. Смотрю на них и вспоминаю, как бабушка собирала пух, пряла нити, а потом вязала детские вещи. Некоторые из них она продавала, но значительную часть оставляла для нас, ее внучат. Кое-что из старых вещей переделала – например, гольфы и носочки распустила, нитки собрала, а потом связала для себя жилетку. При первых признаках простуды, как только появляется кашель, я надеваю эту жилетку – как майку, прямо на голое тело. Ношу ее, не снимая, дня два, а то и больше. И за счет прогревания сухим теплом происходит чудо – все неприятные симптомы быстро исчезают. Вот такая чудесная и лечебная кроличья шерсть!

И.Е. Дукина, г. Псков

Фото: shutterstock (4)

Спаситель-избавитель

Никто не удивляется рассказам о том, как собаки или кошки спасают жизнь своим хозяевам. Однако и среди кроликов есть герои! Я знаю семью, в которой живет кролик по кличке Жак. Кролик особенный – умный, общительный. И очень крупный: он весит более 6 кг.

Однажды произошло следующее. Хозяин кролика страдал диабетом. Игорь вовремя не принял нужные лекарства и впал в диабетическую кому. Потеряв сознание, мужчина упал на диван. А его жена Вика, которая вошла в комнату чуть позже, ничего не заподозрила. Она думала, что муж просто заснул.

А вот кролик почувствовал, что с хозяином что-то не так. Когда Жак вбежал в комнату, он сразу же залез хозяину на грудь и начал прыгать. Вика насторожилась. Подумала: «Кролик крупный! Если у человека по телу прыгает такое тяжелое животное, то тут волей-неволей проснешься. А почему Игорь лежит неподвижно? Что-то тут не так!»

Вика подошла к нему и поняла, что мужу плохо. Она тут же вызвала скорую помощь.

Приехавшие врачи привели в чувство Игоря, у которого, как оказалось, упал уровень сахара в крови. Если бы не Жак, то все могло быть иначе. Кролик вовремя начал бить тревогу! Жак – спаситель!

Нина Петровна Иванова, г. Егорьевск





И греет, и лечит

Очень часто, когда болят локтевые суставы, я использую для лечения натуральную шерсть. Да не какую-нибудь, а вычесанную из ангорских кроликов. Разведением пушистых ушастиков занимается наша соседка по даче. Она регулярно вычесывает своих красавцев, и часто собранную шерсть отдает друзьям. Вот и мне перепадает! Шерсть кроликов – лечебная. Я в этом убедилась!

- Можно использовать шерстяные вещи для сухого прогревания, накладывая их на суставы. Шерсть кроликов обладает очень важными качествами. Благодаря содержанию в ней ланолина она воздействует на рецепторы кожи и ускоряет восстановительные процессы, снимая болевые ощущения и воспаление.
- А можно применять «влажный» способ лечения. Для второго способа шарф, изготовленный из шерсти кролика, пропитать крепким раствором соленой воды и наложить на 20 минут на больной сустав, укутать целлофаном. После того как снимете шерсть, смажьте кожу кремом.

Добавлю: таким же образом лечат и шейный остеохондроз, и радикулит, и растяжения связок.

И. Докина, г. Ковров

Присылайте нам фотографии своих домашних любимцев и истории о том, как они помогают вам поднять настроение и справиться с недугами. Лучшие из них мы опубликуем, а вам подарим подписку на нашу газету!

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru



На вопросы отвечает врач-диетолог Надежда ДОБРЯКОВА

Часто люди, которым никак не удается справиться с проблемой лишнего веса с помощью диет, в конце концов заявляют: «Ну что поделать, такой у меня обмен веществ. Генетика!». Есть ли какая-то возможность «разогнать» обмен веществ так, чтобы все полученные калории не откладывались в жир, а тратились без остатка? Как надо для этого питаться?

Загадки обмена веществ

Куда тратятся калории?

Метаболизм – это тысячи сложнейших химических реакций, которые беспрестанно происходят внутри нашего организма. Сначала потребляемые с пищей вещества распадаются до простых соединений, выделяя при этом энергию (катаболизм). Одновременно из получившихся молекул образуются более сложные вещества, необходимые для построения тканей организма (анаболизм), это сопровождается затратами энергии. В идеале катаболизм и анаболизм у взрослого человека должны друг друга более-менее уравновешивать. Это достигается за счет снижения прихода энергии и увеличения ее расхода.

Наш обмен веществ состоит из трех основных составляющих.

● **Базовый (основной) обмен,** то есть энергия, затрачиваемая даже в состоянии полного покоя. Дыхание, работа сердца, внутренних органов, головного мозга и нервной системы, поддержание температуры, все происходящие внутри процессы требуют энергии. Основной обмен зависит от роста и веса человека, а также его пола. Этот показатель можно рассчитать по специальным формулам: для женщин: 650 + 9,6×Вес в кг + 1,8×Рост в см – 4,7×Возраст в полных годах; для мужчин: 60 + 13,7×Вес в кг + 5×Рост в см – 6,8×Возраст в полных годах.



● **Расходы энергии на переваривание пищи.** В среднем эти затраты составляют примерно 6% от базового обмена веществ. Учтите, что на усвоение мяса или свежих овощей энергии требуется значительно больше, чем на сладкую булочку или сочный фрукт.

● **Затраты на физическую активность** – работу, гимнастику и любые другие движения. Для учета этого обмена веществ разработаны коэффициенты, на которые умножается полученная цифра, отражающая основной обмен веществ. Их можно найти в специальных таблицах. Например, у человека, не занимающегося спортом и ведущего сидячий образ жизни, коэффициент равен 1,2, а у тех, чья работа связана с физическим трудом, или тех, кто много занимается спортом, – 1,5.

Когда вы сделаете подсчеты и увидите, какова ваша скорость метаболизма, следуйте простому правилу: для поддержания веса потребляйте ровно столько калорий, сколько получилось, для похудения сбавьте эту цифру на 20-25%.

Почему снижается обмен веществ?

На уровень обмена веществ влияет много факторов, в том числе сопутствующие заболевания. Они не нашли отражения в формуле подсчета. Нарушения работы эндокринной системы – сахарный диабет II типа, пониженная функция щитовидной железы (гипотиреоз), проблемы с балансом половых гормонов, особенно в период менопаузы. Если вам не удается похудеть при всех усилиях, обязательно пройдите обследование у эндокринолога.

Фото: shutterstock (1)

Какие еще причины могут снижать скорость обмена веществ?

● **Недостаток сна,** из-за которого возникает разлад в той же эндокринной системе, сбиваются естественные биоритмы, что в результате приводит к снижению обмена веществ.

● **Плохой режим питания.** Пропуск завтрака, прием пищи 2-3 раза в день с перекусами высококалорийной выпечкой, обильный ужин почти всегда приводят к тому, что сбитый с толку организм начинает на всякий случай замедлять обмен веществ. То же самое происходит при эпизодических бессистемных голоданиях или строгих низкокалорийных диетах. Оптимальное питание – дробное, 4-5 раз в день, небольшими порциями и всегда в одно и то же время.

● **Недостаток физической активности.** Мышцы – важнейший сжигатель калорий. Аэробные нагрузки (ходьба, плавание, танцы, фитнес, степ и т. п.) обязательно должны сочетаться с упражнениями на наращивание мышечной массы. Запомните: каждый килограмм мышечной массы будет сжигать 100 ккал в сутки, даже если вы ничего не будете делать. Для этого и нужно нарастить мускулы.

Секреты стройных людей

Вернемся к вопросу о счастливчиках, которые, как нам кажется, могут есть все подряд и при этом не толстеть. Проявите наблюдательность и посмотрите: так ли уж похоже на вас они питаются?

Скорее всего, причина их стройности все же в другом. Да, они едят выпечку, сласти, соусы, но при этом ровно столько, сколько нужно для насыщения. У них нет привычки подъедать все, что есть на кухне.

Еще одна характерная особенность стройных от природы людей – активность. Присмотритесь: после обеда они не ложатся на кровать перед телевизором, а что-то делают. Не обязательно отправляются на прогулку, но начинают суетиться на кухне, заниматься домашними делами, бегать по рабочим вопросам.

Ешьте более обдуманно, с наслаждением, но не до тяжести в животе, больше двигайтесь, будьте активными – и тогда ваш метаболизм придет в норму несмотря на все полученные от предков гены.

Как правило, люди с хорошим метаболизмом едят для того, чтобы получить энергию, а не ради самого процесса еды или заедания плохого настроения. Они смотрят на жизнь с позитивом, много смеются, общаются с другими людьми. Учтите, что стресс, в том числе и вызванный комплексами по поводу лишнего веса, еще больше усугубляет ситуацию.

Внесите небольшие изменения в свою жизнь, ешьте более обдуманно, с наслаждением, но не до тяжести в животе, больше двигайтесь, будьте активными – и тогда ваш метаболизм придет в норму, несмотря на все полученные от предков гены.

Ускорители метаболизма

Волшебных средств, которые просто так ускорят ваш обмен веществ и помогут похудеть без соблюдения всех остальных правил, нет. Но некоторые продукты способствуют повышенному метаболизму.

● **Вода** – главный химический реагент для всех реакций, происходящих в организме. Пейте хотя бы по 1-1,5 л чистой воды в день небольшими порциями. Газировки, соки и тем более алкоголь запрещены.

● **Специи** – еще один хороший ускоритель обмена веществ. Особенно это касается корицы, имбиря, цикория, гвоздики, черного и красного перца.

● **Зелень** практически не содержит калорий, хорошо насыщает желудок и богата биологически активными веществами, которые положительно влияют на метаболизм.

● **Каши** (кроме манной) из цельнозерновых продуктов – важная часть питания. Эти медленные углеводы, в отличие от хлеба и выпечки, не поднимают резко уровень инсулина в крови, а это одна из причин набора веса.

● **Кисломолочные продукты** с пониженным содержанием жира, но без добавок, улучшают работу кишечника и печени, важных составных частей обмена веществ.

Вопросы диетологу о правильном питании присылайте по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Сезон витаминов открыт

Наконец-то пришла пора обедов на свежем воздухе, под сенью деревьев на своем дачном участке. И теперь важно использовать каждую травиночку, любую зелень, первые овощи на пользу здоровью, ведь в течение долгой зимы тело и душа так истосковались по натуральным полезным продуктам.



Главный помощник – укроп

Многие считают укроп вспомогательным продуктом, всего лишь приправой, придающей блюду аромат и вкус. Для меня же это растение является главным и любимым продуктом, и я всегда с нетерпением жду, когда первые всходы укропа появятся у меня на грядках.

Укроп улучшает пищеварение, очищает кишечник, насыщает витаминами С, А, группы В.

Я научилась использовать укроп не только в салатах, но и готовлю из него супы, использую в витаминных напитках и, само собой, посыпаю им почти все готовые блюда. Укроп улучшает пищеварение, очищает кишечник, насыщает тело витаминами, а клетчатка, которой в зелени полным-полно, заменит кишечнику метлу и очистит его получше активированного угля. В нем есть аскорбинка, дарящая энергию, и витамины группы В, необходимые нервной системе, и полезный для зрения и кожи витамин А, антиоксидант витамин Е.

А еще укроп богат калием, магнием, натрием, важными для работы сердца, железом для нормализации гемоглобина и ценнейшими эфирными маслами, улучшающими обмен веществ. Ученые обнаружили в моем любимце даже редкую фолиевую кислоту, которая помогает нормальной работе женских органов и улучшает усвоение витамина В12.



УКРОПНЫЙ НАПИТОК Сельдерей, укроп, петрушку и кинзу пропускаю через соковыжималку. Огурец тру на мелкой терке. Выкладываю всю зеленную смесь в кефир, солю, перчу и взбиваю блендером.



ТВОРОЖНЫЙ САЛАТ С УКРОПОМ 2 ст. л. тертого яблока смешиваю с 1 ст. л. лимонного сока и 3 ст. л. укропа. Смешиваю полстакана тертого сыра и столько же творога. Все перемешиваю, заправляю оливковым маслом и 3 зубчиками рубленого чеснока.

УКРОПНЫЙ СУП 6 стаканов куриного бульона довожу до кипения, опускаю в него стебли от пучка укропа. Вливаю в суп 1 ст. л. муки, разведенной в 2 ст. л. холодного молока, солю. Варю 3 мин., чтобы загустело, вынимаю укропные стебли. Нежные листики укропа мелко рублю, кладу в суп, довожу до кипения, снимаю с огня и взбиваю со стаканом сметаны.

Светлана Борисовна Мушняк, г. Вологда

Фото: Shutterstock (5)



Окрошка с редисом

Свежесть и витамины – вот главные принципы моего питания на даче. И пусть в начале лета на огороде мало своих овощей, но первый редис и огурчики можно с успехом использовать для салатов и окрошек. А если в такие блюда добавить немного картофеля, то еда станет еще и сытной. Любой овощ, выращенный на своем участке, дарит много больше пользы, чем килограмм покупных.

Огурцы насыщают клетки тела биологически активной жидкостью, обладающей очищающими и омолаживающими свойствами. Они улучшают обмен веществ, помогают похудеть и избавиться от токсинов. В сочетании с огурчиками любые другие витамины будут лучше усваиваться.

А редиска стимулирует аппетит и работу желудка, усиливает перистальтику кишечника и уничтожает болезнетворные микроорганизмы. Но много этого корнеплода есть не стоит, ведь он действует как сильное раздражающее и желчегонное средство. Редиска в окрошке – это милое дело – и остроты блюду придаст, и пользы.

Вареную картошку нарезаю кубиками, огурцы режу так же, редис тру на крупной терке. Добавляю мелко нарезанный укроп, петрушку и зеленый лук. Солю и перемешиваю, заливаю домашним квасом и ставлю на 2 часа в холодильник. Перед подачей посыпаю свежей зеленью, чтобы добавить еще больше витаминов, а при желании можно добавить и майонез домашнего приготовления.

Любовь Ермолаева, г. Великий Новгород

Молодая картошка с чесноком

В конце августа каждого года я обязательно сажаю озимую картошку, чтобы потом в июне лакомиться свежими овощами. Молодая картошечка крайне полезна для здоровья, ведь в ней содержится множество витаминов и микроэлементов. Она очень вкусна, сваренная прямо в тонкой кожуре. К тому же картошка в мундире содержит больше клетчатки и сохраняет гораздо больше целебных элементов. Она нормализует артериальное давление и работу сердца, потому что содержит очень много калия.

Я очень люблю делать оздоровительные пюре из картошки, чеснока и простокваши. Они легко усваиваются, защищают от простуды и дисбактериоза. К примеру, я могу сварить молодую картошку в кожуре (если нет подагры, то можно это сделать вместе с щавелем, который придаст кислинки), размять ее и добавить нерафинированное растительное масло, а потом положить в пюре размятый с солью чеснок.

Подаю к столу этот шедевр здорового питания с простоквашей в качестве соуса, а иногда добавляю кисломолочный продукт прямо в картошку и перемешиваю – получается очень приятное кисленькое летнее блюдо.

Е.Г. Устимкина, г. Омск



Не пора ли взяться за себя?



Рис. А. Жигадло

Бывают периоды в жизни, когда без видимых причин человек вдруг чувствует себя усталым и надломленным.

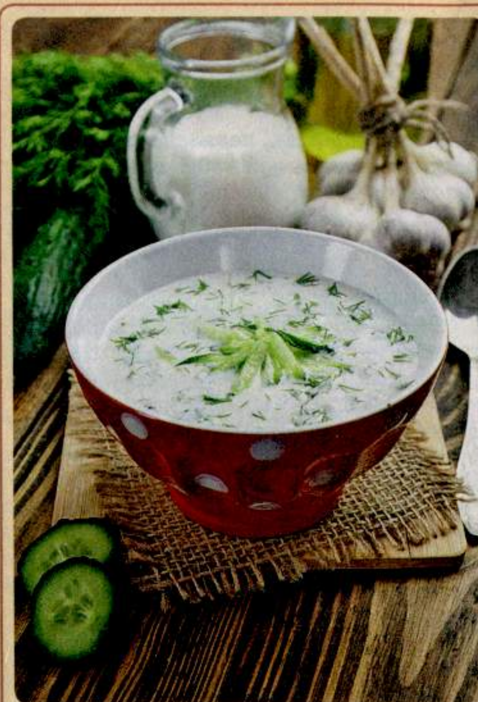
Ему приходится постоянно себя заставлять выполнять привычные обязанности, и настроение не отличается оптимизмом. Давайте вместе разберемся, не является ли причиной такого состояния зашлакованность организма, как следствие не совсем здорового образа жизни. За каждый утвердительный ответ поставьте себе 1 балл.

1. В последнее время вы замечаете, что на коже появляются непонятные высыпания, раздражения или прыщи, причем не только на лице, но и на теле?
2. Все чаще беспокоят головные боли?
3. Отмечаете, что в последнее время ухудшилось внимание?
4. Бывают головокружения?
5. В последнее время часто урчит желудок?
6. Ухудшился аппетит?
7. Вы чувствуете себя слабее и ничего с этим не можете поделать?
8. Отмечаете, что возникли проблемы со сном?
9. Бывают непонятные боли в животе?
10. Бывает нестабильность стула?
11. Вы хуже усваиваете новую информацию?
12. Беспокоят подташнивания?
13. Появились проблемы со зрением?
14. Волосы стали ломкими или сальными?
15. Беспокоит раздражительность?
16. Мучают запоры?
17. Вы чувствуете себя уставшим, измотанным, истощенным человеком?

Подведем итоги

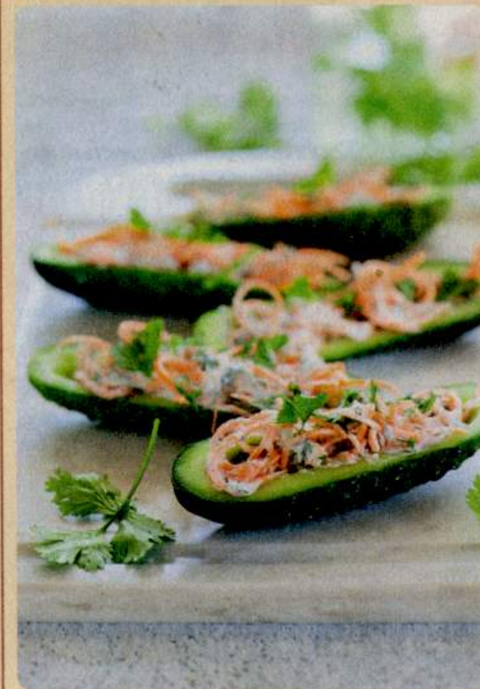
- **0-4 балла.** У вас пока нет особых причин для беспокойства по поводу своего здоровья и не отмечается заметных признаков зашлакованности. Но любое, даже хорошее самочувствие можно улучшить – не забывайте об этом, продолжайте вести здоровый образ жизни, придерживайтесь принципов рационального питания и двигайтесь.
- **4-9 баллов.** Судя по всему, у вас имеются нарушения обмена веществ, продукты обмена выводятся из организма в недостаточной степени, и это сказывается не только на вашем самочувствии, но и на деятельности некоторых внутренних органов. Полезно обратить самое пристальное внимание не только на рацион питания, но и на весь образ жизни. Закаливание, банные процедуры и физические нагрузки – вот что вам необходимо.
- **9-13 баллов.** Увы, но вы запустили себя до крайности. Сбои наблюдаются в работе не только внутренних органов, но и систем организма. Попробуйте прибегнуть к помощи разгрузочных и очистительных диет, желательно под руководством специалиста. Пересмотрите режим труда и отдыха и занимайтесь своим здоровьем планомерно, а не от случая к случаю.
- **Более 13 баллов.** Ваш организм уже давно подает тревожные сигналы и нуждается в срочной помощи. Есть необходимость в очищении органов. Но делать это придется под руководством опытного врача. Нужны квалифицированная консультация по организации питания, режима и конкретный план оздоровительных процедур.

Фото: shutterstock (4)









Огурец –

- Огурец более чем на 95% состоит из воды, но эта вода насыщена большим количеством полезных для здоровья микроэлементов.
- Огурцы содержат тартроновую кислоту, которая тормозит процесс преобразования углеводов в жиры, что важно для всех, кто хочет похудеть.
- Удачное сочетание микроэлементов благотворно сказывается на состоянии волос и ногтей.
- Содержание йода не столь значительно в этом овоще, но он полностью усваивается организмом и благотворно сказывается на работе щитовидной железы.
- Присутствие цинка в огурцах, который участвует в выработке инсулина, делает его полезным продуктом при диабете.
- Это отличное мочегонное средство, которое очищает организм от токсинов.
- Огуречная диета способна избавить от лишнего веса, очистить организм, способствует здоровью зубов и десен и омолаживает.

Болгарский летний суп

Огурец – 1-2 шт., ледяная вода – 0,5 л, йогурт натуральный – 0,5 л, масло растительное – 3 ст. л., соль – 1 ч. л., свежий укроп – 1 небольшой пучок, чеснок – 3 зубчика.

Огурцы вымойте, если кожура твердая, а семечки большие – удалите. Натрите на средней терке. Добавьте мелко нарезанный укроп, соль, пропущенный через пресс чеснок. Перемешайте и оставьте на 30 минут. Добавьте йогурт и растительное масло, залейте ледяной водой и перемешайте. Воду заранее вскипятите и остудите в холодильнике. Йогурт можно заменить кефиром.

Легкий летний суп, который избавит и от голода, и от жажды. Низкокалориен, поэтому рекомендуется в первую очередь всем, кто хочет похудеть. Благоприятно действует на углеводный обмен в организме.

Салат «Лодочки»

Огурцы средние – 4 шт., морковь – 2 шт., зеленый свежий горошек – 1/2 стакана, сметана – 1/2 стакана, соль, душистый молотый перец, петрушка – по вкусу.

Овощи вымойте, из огурцов сделайте «лодочки», разрезав их вдоль пополам.

Из каждой половинки с помощью чайной ложки аккуратно удалите мякоть с семенами в миску. Нарежьте морковь тонкой соломкой, смешайте с огуречной мякотью, добавьте соль, перец, мелко нарезанную петрушку и заправьте сметаной. Выложите салат в огуречные «лодочки» и подавайте на широком блюде.

Праздничный вариант витаминного салата, который понравится и взрослым, и детям. Ежедневное употребление свежих овощей является профилактикой от болезней и загрязнения организма. Огурец в сочетании с морковкой – метелка для кишечника.

Смузи: пьем и очищаемся

Огурец – 1 шт., ананас – 200 г, сельдерей – 2 стебля, свежая петрушка – маленький пучок, вода – 1 стакан.

Налейте в блендер кипяченую охлажденную воду, затем нарезанные кубиками ананас, огурец, сельдерей и зелень. Смешивайте на высокой скорости примерно 30 секунд. Разлейте по стаканам.

Состав фруктов можно варьировать по своему усмотрению, но если хотите похудеть, не используйте банан и молочные продукты вместо воды. Используйте сразу.

Одна порция зеленого витаминного напитка заменит полноценный прием пищи. Регулярно употребляя смузи, вы основательно очистите пищеварительный тракт и насытите организм ценными микроэлементами и витаминами.

Обзор новинок от редакции



«Наятокс»

Хорошими фармакологическими свойствами обладают препараты на основе яда кобры, например мазь «Наятокс». Вещества, содержащиеся в яде кобры, способствуют расширению сосудов, ускорению обменных процессов в тканях, ослаблению болевых ощущений.

VITANORM

Гидрогелевая сыворотка вокруг глаз VITANORM активизирует клеточную энергию нежной и чувствительной кожи век, питает, увлажняет, разглаживает морщинки, уменьшает отечность. Сыворотка содержит уникальный Ennacomplex 231 (растительный комплекс экстрактов хвоща, гамамелиса, гинкго билоба, корней женьшеня и лакрицы), который борется с внешними и внутренними причинами возникновения припухлости и темных кругов под глазами, освежает область вокруг глаз. Комплекс троксерутина, витамина С и гиалуроновой кислоты работает на стабилизацию сосудистых стенок капилляров и на коррекцию покраснений кожи.



SPLAT JUNIOR

SPLAT представляет новую серию эффективных, натуральных и безопасных зубных паст JUNIOR для детей 6-11 лет. В этом возрасте большинство молочных зубов ребенка сменяется постоянными, но эмаль коренных зубов окончательно формируется лишь к 12 годам. Поэтому важно обеспечить правильный уход за полостью рта в этот период. Гидроксиапатит кальция (Нар), сходный по составу с зубной эмалью, интенсивно укрепляет ее. Для заботы о деснах наши пасты содержат целый комплекс: алоэ вера, экстракты магнолии, клюквы и граната, витамины А и Е, которые обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.



«Долгит»

Крем «Долгит» для наружного применения, производится в Германии.

Активное вещество крема (ибупрофен) проникает глубоко в ткани, оказывает местное обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие.

Продается в аптеках.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

1 сб
7 лунный день,
8 лунный день с 13:35
Лунные ритмы связаны с трансформацией тончайших энергий в организме. Возможно обострение колитов, энтеритов, аппендицита. Показано проводить донорские процедуры, лечить кожные заболевания, ступни ног.

2 вс с 20:05
8 лунный день,
9 лунный день с 14:49
Во второй половине дня возможны искушения и обольщения, не планируйте ничего серьезного. Нежелательны операции на органах брюшной полости. Можно проводить процедуры по очищению крови, массаж ступней.

3 пн
9 лунный день,
10 лунный день с 16:01
Следите за своими мыслями, контролируйте желания. Берегите поясницу, эндокринную и мочевыводящую системы. Можно делать косметические процедуры, лечить болезни головы и головного мозга, зубов.

4 вт
10 лунный день,
11 лунный день с 17:12
Хороши семейные торжества, встречи с родственниками, укрепление семейных традиций. Противопоказано активное лечение поясницы, почек и мочевого пузыря. Можно лечить болезни головного мозга, носоглотки.

5 ср с 8:09
11 лунный день,
12 лунный день с 18:20
Активный день, полезны прогулки и физические упражнения на свежем воздухе. Нельзя проводить операции на половых органах, толстом кишечнике. Благоприятно лечить болезни шеи и горла, щитовидной железы.

6 чт
12 лунный день,
13 лунный день с 19:26
День искренней молитвы, милосердия и помощи нуждающимся. Не рекомендуется лечить репродуктивные органы, толстый кишечник. Полезно тренировать голосовые связки, заниматься пением, можно лечить шею.

7 пт с 20:46
13 лунный день,
14 лунный день с 20:23
Хороший день для очищения с помощью трав, занятий рукоделием. Уязвимы половые органы и толстый кишечник. Благоприятно лечить заболевания шеи, горла, носоглотки, голосовых связок, щитовидной железы.

8 сб
14 лунный день,
15 лунный день с 21:14
Сегодня хорошо вести переговоры, закладывать важные проекты. Нежелательно переливание крови, операции на печени и тазобедренных суставах. Показано лечить болезни органов дыхания, плечевого пояса.

9 вс
21:11
15 лунный день,
16 лунный день с 21:55
Сегодня будьте предусмотрительны в контактах, избегайте ссор. Не следует проводить операции на печени, желчном пузыре, тазобедренных суставах. Благоприятно лечение верхних конечностей, органов дыхания.

10 пн с 8:36
16 лунный день,
17 лунный день с 22:27
День примирения, душевной чистоты, молитвы, созерцания природы. Уязвим позвоночник, коленные суставы, зубы, вся костная система. Показано лечение болезней желудка, пищевода, диафрагмы, грудных желез.

11 вт
17 лунный день,
18 лунный день с 22:54
Хорошее время для заключения браков и налаживания супружеских отношений. Уязвимы костная система, зубы. Нежелательно перегружать организм антибиотиками. Показано лечение психосоматических заболеваний.

12 ср с 18:52
18 лунный день,
19 лунный день с 23:15
Отнеситесь внимательно к контактам, они могут быть отражением вашей сущности. Нежелательно проводить донорские процедуры, лечить заболевания печени. Показано лечение органов дыхания, плеч, рук.

13 чт
19 лунный день,
20 лунный день с 23:33
Проведите ритуальную уборку, почистите помещения огнем свечи. Уязвимы голени и лодыжки, органы чувств, нервная система. Рекомендуется посетить баню, лечить заболевания сердца, делать массаж спины.

14 пт
20 лунный день,
21 лунный день с 23:50
Повышенный эмоциональный фон, плохо проявлять гордыню и брезгливость. Нежелательны процедуры с глазами, лечение варикозного расширения вен. Благоприятно лечить сердечно-сосудистую систему, спину.

15 сб с 2:53
21 лунный день
Активный творческий день, хорош для занятий в группах, поездок, путешествий. Не рекомендуется лечение стоп, заболеваний печени, крови, аллергий. Показано лечить заболевания желудочно-кишечного тракта.

16 вс
21 лунный день,
22 лунный день с 0:05
День обретения мудрости в древних текстах и передачи знаний ученикам. Не рекомендуется лечить заболевания кожи, крови, печени, стоп. Показаны операции в брюшной полости, лечение заболеваний кишечника.

17 пн с 8:03
22 лунный день,
23 лунный день с 0:22
Опасный день, не поддавайтесь гневу, чревоугодию. Не следует лечить болезни головы и головного мозга, проводить операции на лице. Показано лечение радикулита, заболеваний мочевыводящей системы.

18 вт
23 лунный день,
24 лунный день с 0:41
Активный день, хорошо заниматься силовыми упражнениями, йогой. Повышена подверженность нарушениям мозгового кровообращения. Показано лечение поясницы, поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря.

19 ср с 10:32
24 лунный день,
25 лунный день с 1:05
Не спешите, прислушивайтесь к внутреннему голосу, развивайте интуицию. Не рекомендуется лечить болезни шеи, носоглотки, эндокринной системы. Показано лечение половых органов и толстого кишечника.

20 чт
25 лунный день,
26 лунный день с 1:36
Воздержитесь от активной деятельности, не тратьте энергию на бесполезную суету. Уязвимы шея, горло, голосовые связки, нельзя удалять аденоиды. Показано заниматься лечением репродуктивных органов.

21 пт с 11:11
26 лунный день,
27 лунный день с 2:17
День надежд и поисков, осознания будущего. Не рекомендуется заниматься лечением органов дыхания, плечевого пояса, рук. Можно лечить болезни крови, печени, желчного пузыря, тазобедренных суставов.

22 сб
27 лунный день,
28 лунный день с 3:13
Контролируйте эмоции. Хорошо быть в приподнятом настроении. Нельзя оперировать бронхи, легкие, лечить плечи, руки. Можно лечить болезни печени, тазобедренных суставов, показаны донорские процедуры.

23 вс с 11:35
04:22
29 лунный день
с 4:22, 1 лунный день
С утра сделайте генеральную уборку, с началом нового лунного месяца спланируйте важные дела. Уязвимы желудок, грудные железы. Рекомендуется лечение заболеваний позвоночника, коленей, зубов.

24 пн
1 лунный день,
2 лунный день с 5:43
Можно разрабатывать комплекс физических упражнений, диету. Не рекомендуется нагружать желудок тяжелой пищей, проводить операции в области груди. Благоприятно лечение позвоночника, коленей, зубов.

25 вт с 13:33
2 лунный день,
3 лунный день с 7:08
Благоприятно работать с металлами, изготавливать защитные медальоны. Не рекомендуются нагрузки на сердце, спину. Показано лечение нервной системы, органов чувств и зрения, варикозного расширения вен.

26 ср
3 лунный день,
4 лунный день с 8:33
Не рекомендуется одиночество, хорошо быть в семье, вспоминать и укреплять традиции. Уязвимы сердечно-сосудистая система, спина. Рекомендуется лечить болезни голеней и лодыжек, глаз, нервной системы.

27 чт с 19:38
4 лунный день,
5 лунный день с 9:55
Следите за получаемой информацией, будьте внимательны к поступающим предложениям. Берегите сердечно-сосудистую систему, спину. Показано лечение заболеваний нервной системы, органов чувств и зрения.

28 пт
5 лунный день,
6 лунный день с 11:15
Благоприятно наслаждаться запахами, разжигать благовония. Уязвимы кишечник и желудочно-кишечный тракт, рекомендуется диета. Можно проводить процедуры по очищению печени и крови, лечить голеностопы.

29 сб
6 лунный день,
7 лунный день с 11:15
День чтения молитв, общения с природой. Уязвимы тонкий кишечник, поясница. Нежелательны операции в брюшной полости. Благоприятно лечить неврозы, нарушения спазматического характера, болезни стоп.

30 вс с 3:24
7 лунный день,
8 лунный день с 13:46
Хорошо проводить очистительные процедуры. Уязвимы почки, поясница, поджелудочная железа, мочевыводящая система. Можно лечить болезни головы и головного мозга, зубы, делать косметические процедуры.

31 пн
8 лунный день,
9 лунный день с 14:58
Во второй половине дня будьте избирательны в контактах. Не следует лечить боли в области поясницы, поджелудочную железу. Показаны косметические операции, лечение органов головы и головного мозга.

Рак (22 июня – 22 июля)

На здоровье Раков большое влияние оказывают их эмоции и настроения. Поэтому Раку надо прежде всего заботиться о том, чтобы у него было хорошее, приятное окружение, не воображать себе больше, чем есть на самом деле, не впадать в меланхолию, давать отдых и разрядку своей нервной системе. Частые стрессы и депрессии у Раков вызывают расстройство пищеварения, гастриты и язвы. Поэтому им очень важно правильно питаться.

Астролог Елена Жукова

условные обозначения

– фазы Луны
– полнолуние
– новолуние
– знак зодиака, в котором находится Луна



На вопросы отвечает психолог Любовь ИГУМНОВА

Взлеты и падения

Говорят, что для летчиков и космонавтов просчитывают биоритмы, которые влияют на мышление, физическое и эмоциональное состояние. А как можно для себя определить: когда начнется подъем интеллектуальных и физических способностей, эмоциональной устойчивости? А когда будет спад?

М.Ю. Андреева, г. Сыктывкар

Существуют три внутренних биоритма: физический, эмоциональный и интеллектуальный. Они оказывают настолько сильное воздействие на состояние человека, что их учитывают во многих авиакомпаниях и других организациях, где работа связана с повышенным риском травм и аварий и предъявляет высокие требования к концентрации внимания, эмоциональному контролю и физической форме людей.



1 Физический цикл длится 23 дня. Первые 11 дней растет сопротивляемость болезням, это оптимальное время для физических нагрузок. Оставшиеся 12 дней цикла организм стремится к расслабленности и снижению физических нагрузок, в это время повышается риск травм и заражения инфекционными заболеваниями.

2 Эмоциональный цикл длится 28 дней. В первую половину этого времени (14 дней) повышаются настроение и самооценка человека. Но остальные 14 дней происходит эмоциональный спад, появляется неудовлетворенность собой и окружающим, растет риск депрессивных состояний, возможны нервные срывы.

3 Интеллектуальный цикл состоит из 33 дней. Из них 16 дней подряд повышается работоспособность мозга, улучшается память, внимание, отлично работает логическое мышление. А вот с 17-го по 33-й день происходит спад, мыслительная работа быстро вызывает усталость, увеличивается вероятность совершения ошибок и неудачно принятых решений.

Можно ли самостоятельно определить свои биоритмы? Чтобы сделать это точно, нужны сложные формулы и расчеты. Но для большинства из нас достаточно просто последить за своим состоянием на протяжении месяца, чтобы примерно предположить: когда были «взлеты и падения». И по этим наблюдениям ориентироваться для прогноза благоприятных и неблагоприятных дней.

Например, вы занимаетесь фитнесом и заметили, что на тренировках вам стало легче, все лучше получается. Значит, начался благоприятный период в отношении физического биоритма.

Примерно две недели вы будете чувствовать себя более сильными, выносливыми и т.п. А потом будет небольшой спад, и он продлится тоже около двух недель: в это время можно и нужно продолжать тренироваться, но не стоит требовать от себя особых результатов.

Аналогично можно спрогнозировать и смену положительных и отрицательных эмоций, повышение и снижение логического мышления.

Сон на новом месте

Недавно ехала в поезде, кровать там гораздо уже, чем у меня дома. Было непривычно, я волновалась, что могу случайно упасть во сне. Но этого не случилось. А вот в детстве – помню – иногда падала. Почему?

Алина Яковлева, г. Москва

Когда мы погружаемся в сон, мозг не отключается полностью, небольшой процент нервных клеток продолжает воспринимать сигналы из внешней среды. Поэтому, когда взрослый человек переворачивается во сне, такие перемещения и смены положения контролируются, и вероятность падения сводится к нулю.

Фото: shutterstock (1), depositphotos (1)

А вот дети иногда падают с кровати. Дело в том, что они и двигаются во сне больше, и у не полностью развитого мозга еще нет возможности точно оценивать пространство.

Такая способность иногда нарушается и у взрослых людей. Серьезные сосудистые нарушения, сотрясения мозга, а также злоупотребление алкоголем могут спровоцировать длительное или временное расстройство координации движений. В результате человек перестанет ограничивать свои движения пределами определенного пространства и вполне может упасть во сне.

Родителям детей, которые только начинают спать на взрослой кровати без бортиков, советуют на ночь ставить рядом с кроватью тяжелый стул, который не даст ребенку упасть.

А если в поезде вам достанется место на верхней полке, а вы опасаетесь упасть, не рискуйте. Чтобы не провоцировать лишнее волнение и бессонницу из-за него, попросите у проводницы специальные ремни: по запросу их выдают не только детям, но и взрослым людям.

Что такое информационный невроз?



Моя мама все принимает близко к сердцу. Причем не только свои настоящие проблемы, но и то, что лично ее никак не касается. Посмотрит сериал – беспокоится за судьбу главных героев. Увидит новости – начинает жалеть всех, постоянно нервничает… Психолог в поликлинике сказал ей, что это информационный невроз. Как с этим справиться?

П.Н. Горинкова, г. Ростов-на-Дону

Сейчас почти в каждом доме есть компьютер с подключенным Интернетом, телевизор; многие могут посмотреть последние новости и на экране телефона. Недаром наше время называют «веком информации».

С одной стороны, такая доступность нужной информации очень удобна. С другой же – огромные объемы сведений, часто негативных и избыточных, приводят к истощению нервной системы. Отсюда беспричинное раздражение, быстрая утомляемость и бессонница, головные боли и прочие нарушения. Все это можно объединить под одним названием – информационный невроз.

Вам или вашим близким знакомы такие симптомы? Тогда давайте разберемся, как предотвратить их.

- При первых признаках информационного невроза возьмите отпуск на 1-2 дня. И посвятите их отдыху от лишней информации. Уезжайте на природу, гуляйте в парках, а дома слушайте аудиозаписи звуков природы или симфонической музыки.
- Старайтесь реже смотреть телевизор. Только представьте: более 80% людей ежедневно проводят за телевизором и компьютером время, которое превышает допустимые нормы. Кстати, именно среди этих 80% можно наблюдать случаи информационных неврозов.
- Также придется постараться оградить себя от долгих разговоров и тем более от возможных конфликтов. Это не добавит здоровья вашей перегруженной психике.

Если на начальном этапе информационный невроз легко вылечить прогулками и отказом от лишней информации, то с запущенной формой бороться значительно труднее. Лучше всего поможет путешествие, причем не в популярные туры с множеством экскурсий, а поездка в спокойную деревню подальше от города. Вот увидите: даже неделя вдали от цивилизации поправит ваше здоровье.

Вопросы психологу о душевных проблемах присылайте по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru



Фотоальбом – история жизни

Помните: раньше мы распечатывали свои фотографии и раскладывали их в альбомы, а потом просматривали, как свою автобиографию, череду памятных событий. Теперь мы чаще просто сохраняем фотографии на компьютере. Но они все так же могут многое рассказать о нашей жизни и особенностях характера.

Защита от посторонних взглядов

Давайте подумаем: почему мы чувствуем себя неловко перед фото- и видеокамерой? И почему нам часто не нравятся свои фотографии, хотя друзья и родственники уверяют нас, что мы хорошо получились?

Прошло уже 200 лет с момента изобретения фотоаппарата. Сейчас это популярно и общедоступно. Но несмотря на это сохраняется мистическое отношение к фотоизображениям как части личности. Нам обещают эффективное воздействие через фотографию, будь то привлечение денег, лечение алкоголизма и других зависимостей или приворот и снятие порчи. Во многих психологических практиках мы тоже используем свои фотографии, например, наклеиваем их в центр карты желаний. Т.е. мы верим, что, манипулируя с фотоснимком, можно оказать влияние и на самого человека, изображенного на нем.

Есть и другие причины, почему мы не всегда можем быть непринужденными перед фотокамерой. Представьте, что вы расслаблены и ведете себя как обычно. Тогда фотоснимок, запечатлевший этот момент, покажет вас таким, как есть. Вы оказываетесь абсолютно открытым и не защищенным от посторонних взглядов. На изображении будут видны не только ваши эмоции, но можно будет догадаться и о каких-то чертах характера. А вы, возможно, не хотите, чтобы кто-то узнал о них (в том числе и вы сами).

Ведь мы прикладываем неимоверные усилия, чтобы скрывать от окружающих и от самих себя то, что нам в себе не нравится. А фотография, как будто сторонний наблюдатель, сможет «увидеть», а потом и показать все наши слабости и недостатки. И как нас потом ни убеждают друзья, что на фотографии мы получились вполне неплохо, мы-то видим, что что-то нам все же не нравится.

Проведите эксперимент

Иногда мы с трудом узнаем себя на фотографиях, нам кажется, что изображение совсем не похоже на нас настоящих. Почему?

Дело в том, что мы каждый день по несколько раз смотримся в зеркало и привыкли к своему зеркальному отражению. А на фотографии мы видим себя как будто с другой стороны. Кажется, и родинка не на той щеке, и все лицо в целом несимметричное.

Фото: shutterstock (1)

На самом деле правая часть лица всегда кажется более взрослой, на ней больше проявляется индивидуальность человека. Левые половины больше похожи у людей, особенно у родственников.

Американские психологи провели такой эксперимент. Они сфотографировали группу людей. А затем попросили их сказать, какой из снимков (обычное фото или его зеркальное отображение) им больше нравится. Абсолютно все испытуемые выбрали второй, привычный для них вариант. Но вот их знакомые, напротив, предпочитали обычные снимки своих друзей – то есть такие, какими они привыкли их видеть.

Хотите проверить, насколько вы привыкли к лицам своих знакомых – посмотрите на них в зеркало. Вы наверняка будете удивлены, как долго вы не замечали, что человеческое лицо настолько несимметрично.

По другую сторону фотокамеры

Взяв в руки фотографию с праздника или совместного отдыха, мы первым делом ищем на ней себя, а уж потом рассматриваем всех остальных людей. И почти никогда не вспоминаем о том, кто сделал эту фотографию.

Одно из возможных объяснений того, что мы не вспоминаем о фотографе, заключается в следующем. Мы воспринимаем свой фотоальбом как миниатюрную модель собственной жизни. Даже если нам не нравится большинство снимков, со временем мы привыкаем к ним (во взрослом возрасте нам уже нравятся почти все фотографии, сделанные в детстве) и они вписываются в нашу историю жизни. Какого бы качества ни были изображения, они много значат для человека. Ведь каждая фотография напоминает о каком-то событии, будь то свадьба, рождение ребенка, день рождения друга или формальные три на четыре в паспорте.

Любой же фотограф безотчетно ассоциируется у нас с тем, кто вмешивается в нашу жизнь, узнает что-то личное. Вот почему, каким бы профессиональным ни был фотоснимок, о том, кто его сделал, лучше забыть.

Поучитесь видеть в себе не только недостатки, но и достоинства. Это первый шаг к уверенности в себе и открытости в общении.

Подумайте, перед кем вам легче позировать для фотосъемки. Абсолютное большинство предпочтет довериться не профессионалу, а кому-нибудь из родственников или близких людей. Они уже знают нас и наше поведение и потому не вызывают напряжения и желания скрыться.

От чего зависит фотогеничность?

Кто может смело назвать себя фотогеничным? Неужели только тот, черты которого выразительны и идеально пропорциональны? Совсем необязательно. Оказывается, фотогеничность зависит не только от самой внешности, но и от умения преподнести себя.

Первым делом посмотрите на себя в зеркало и отметьте не недостатки (как вы, скорее всего, привыкли делать), а достоинства. Ведь полюбить свою внешность, принять себя разного – значит улучшить свое отношение к себе.

- Собираясь в гости или на праздник, где вас могут фотографировать, заранее подумайте: как подчеркнуть плюсы своей внешности и скрыть минусы. Правильный макияж, прическа и одежда сделают вас не только красивее, но и намного увереннее в себе. А это всегда видно на снимках.
- Поработайте над мимикой. Перед зеркалом погримасничайте (улыбайтесь в 32 зуба, сдвигайте брови, изображайте удивление), а затем подберите естественное для вас выражение лица. Также с помощью зеркала найти несколько удачных ракурсов.
- Непосредственно перед съемкой выпрямитесь, расслабьте мышцы лица, шеи и плеч, напомнив себе, что вы уверенный в себе человек.
- Чтобы выглядеть более открыто и естественно, воспользуйтесь приемом «улыбка Будды». Представьте что-нибудь приятное и улыбнитесь как будто «внутрь» – самому себе и собственным мыслям, а не кому-то вовне. Этот прием поможет вам и в общении с малознакомыми людьми, когда вы стесняетесь или боитесь кого-то, используйте такую улыбку. Она расположит к вам окружающих и улучшит вам самим настроение.

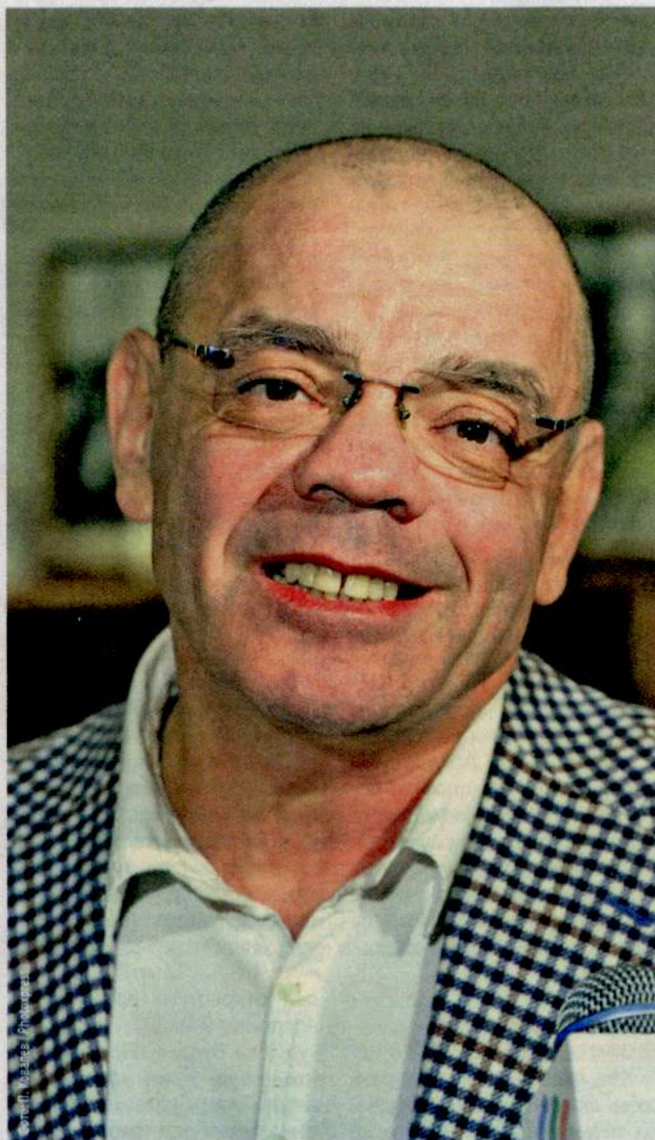


Фото: Ю. Беляев / Photoxpress

Константин Райкин: Болеть себе не позволяю

Продолжатель актерской династии, сын великого Аркадия Райкина начинал как яркий актер театра и кино. Сейчас Константин Райкин руководит театром своего отца «Сатирикон», преподает актерское мастерство и продолжает играть на сцене. Главное – чтобы здоровья хватало на все!

Совсем не новогодний сюрприз

Перед самым новым, 2017 годом, когда все готовились к празднику, искали подарки для близких, Константин Райкин попал в больницу с серьезной травмой ноги. Случилось это на гастролях в Тобольске.

– Все прозаично – я не заметил ступеньки. Упал. Мышца оторвалась. Ее пришили. Надеюсь, что хорошо, – спокойно прокомментировал Райкин.

Местные хирурги сделали артисту операцию и рекомендовали в течение месяца поберечь ногу, не выходить на сцену. Однако он не захотел разочаровывать тобольчан, которые купили билеты на его спектакли, и вышел на сцену Тобольского драматического театра в гипсе. На следующий день Райкин вновь собирался предстать перед публикой, но травма дала о себе знать.

– Если нужно бегать и прыгать… раньше времени в таких случаях не получится. Сейчас приходится на другие темпоритмы переключаться, – с сожалением объяснил артист отмену спектакля.

Не состоялась и экскурсия по Тобольску, о чем Райкин очень сожалел. Ведь осмотреть город хотелось, поскольку в Тобольск он приехал впервые.

Но это еще не все. Вернувшись в Москву, артист снова попал в больницу. Сильные боли заставили вызвать скорую, и его госпитализировали в научно-исследовательский институт Склифосовского. После операций, подобной той, что сделали в Тобольске, пациентам, как правило, показан полный покой. Хирурги предупреждали Константина Аркадьевича, только он их не послушал. И в Москве пришлось серьезно заняться курсом реабилитации. По этой причине отменили все спектакли, запланированные на январь.

Сейчас Райкин ходит, но сильно хромает.

Спортивный характер

Родители Кости – Аркадий Исаакович Райкин и Руфь Марковна Иоффе – всю свою жизнь отдали актерской профессии. Прекрасно знали все ее трудности, подводные камни, поэтому и старались не пустить сына на актерскую стезю. Отдали его в физико-математическую школу.

Но Костя очень любил животных, с интересом изучал жучков-паучков, поэтому его определили в класс с биологическим уклоном. Мальчик хорошо учился в школе, был подвижным, и вскоре его заметили тренеры по спортивной гимнастике. Этот вид спорта сильно увлек Константина. Он не перестал тренироваться, даже когда упал с брусьев и сломал нос.

– Когда я занимался спортом, непременно хотел стать чемпионом, рекордсменом, – вспоминает Райкин. – Тренировался не для здоровья, а для рекорда. Шесть лет провел в бесплодных попытках, прыгал в длину, бегал стометровку. В 9-м классе был кандидатом в мастера спорта. Но при этом оказался не самым лучшим и решил оставить спорт.

После школы Константин готовился поступать на биофак. Но жизнь все-таки привела его в театр. В достижении успехов на сцене и в кино ему помог закаленный в школьные годы спортивный характер.

– Настоящим артистом сегодня можно стать, только перенапрягаясь, – говорит Константин Аркадьевич. – Я вот занимался легкой атлетикой. Но сейчас прыжки в высоту на 2,3 метра уже мало кого интересуют. А чтобы прыгать на 2,45, надо не только иметь особые данные, но и очень много работать, оттачивать технику. Еще необходим сильный характер. Так же и в актерском деле. Один мой сокурсник говорил, что на своем уровне мы играем неплохо. Такая ремесленническая позиция мне была ужасно скучна. Стыдно признаться, но я и сейчас думаю, что многое еще впереди. Можете себе представить? Стараюсь достать звезду с неба.

Жизнь – стремление к совершенству

– Совершенство – как горизонт, к которому нельзя приблизиться, – размышляет Константин Аркадьевич. – К нему пытаешься подойти, но оно ровно настолько же от тебя отдаляется. И сколько бы серьезный человек ни работал, проблем у него меньше не становится.

В свои 66 лет Константин Райкин сохраняет прекрасную физическую форму. На вопрос, как ему это удается, отвечает:

– А что особенного? Преподаю. Знаете, как это держит? И потом, я играю 15 спектаклей в месяц. Отец до последнего года жизни играл 20. У него, между прочим, был порок сердца. У меня – нет. Я вообще не болею, кроме как по мелочи. Просто не могу себе позволить. Да что – я! На Табакова посмотрите.

Если говорить про здоровый образ жизни, то признаюсь, что раньше много курил, но в какой-то момент почувствовал, что мешает, и с облегчением бросил. Что касается расслабления с рюмкой после спектакля – это да, но в театре – никогда. Стоит только начать, как все полетит к чертям. Если от человека в театре пахнет, ему сразу говорят, что в его услугах больше не нуждаются.

Есть ли в жизни артиста что-нибудь важнее работы?

– Единственный для меня способ наслаждаться жизнью – работать каждый день до часа, до двух ночи, – признается Константин Аркадьевич. – У влюбленного человека ведь нет выходных, он же не берет отгулов у любимой девушки. Женщина еще может уйти в материнство, в семью. А у мужчины более узкий путь – в профессию.

Маска из красного перца

Усиливает рост ногтей, а также укрепляет их молотый красный перец, обычный, не жгучий.

Смешайте 0,5 ч. л. перца с небольшим количеством питательного крема для рук и разогрейте полученную массу на водяной бане. Нанесите толстым слоем на ногти на 15-20 минут, затем смойте. Несмотря на эффективность этой маски, делать ее можно не чаще одного раза в месяц.

Однако не стоит надеяться только на один рецепт. В остальное время лично я делаю лимонные масочки: разрезаю лимон пополам и держу ногти в его половинках, пока смотрю фильм по телевизору.

Все вместе помогает мне заметно укрепить ногти.

Ирина Москвитина, г. Краснодар



Волосам – особое внимание

Летом волосы страдают от жары, сухости и быстро теряют свою привлекательность. Оживить их помогают очень простые кофейные маски. Как взбадривает тело чашка кофе по утрам, так и взбадриваются волосы от этих масок.

- Возьмите 3 ч. л. натурального молотого кофе, залейте его 0,5 л кипятка, размешайте и дайте настояться до тех пор, пока напиток не остынет до приятно теплой температуры. Настой процедите и, пока он теплый, ополосните им волосы после мытья. Этот и следующий рецепт подходит только для темных волос.
- Залейте 1 ч. л. молотого кофе 1 ст. л. кипятка и настаивайте в течение 5 минут. Затем добавьте в кофе 2 яичных желтка, 0,5 ч. л. касторового масла и 2 ст. л. коньяка. Все тщательно взбейте. Нанесите маску на влажные волосы, оставьте на 10 минут, после чего тщательно промойте волосы мягким шампунем и ополосните холодной водой. Данная маска придает волосам блеск и укрепляет их.

Елена Прохорова, г. Можайск

Сон – союзник красавиц

Не секрет, что после бессонной ночи никакая косметика не скроет красных глаз и унылого выражения лица. Поэтому надо стараться не просто высыпаться, а спать не менее 8 часов, причем правильно. Это значит – в проветриваемой комнате, с открытой форточкой и на правильной подушке. Подушка не должна вас душить, лучше выбирайте плоскую и маленькую. Кто-то из актрис сказал, что категорически нельзя спать на животе, лицом в подушку, чтобы утром не быть похожей на мятый лист бумаги. Есть и другие приемы, которые помогут сохранить кожу лица упругой на долгие годы.

1 Во-первых, советую вечером и утром растирать лицо ладонями (наподобие умывания).

Потрите руки друг о друга, чтобы разогреть, и сделайте 100 круговых движений. Затем разотрите надбровные дуги и лоб подушечками средних пальцев. Подольше растирайте те места, которые окажутся слегка болезненными. Это улучшает кровообращение в мышцах лица и их питание.

2 Во-вторых, учитесь расслаблять лицо. Лягте после растирания на спину и представьте, что ваши щеки напоминают зеркальную поверхность пруда, что губы – теплые и мягкие. Мысленно «пройдитесь» по всему лицу, представляя каждую клеточку абсолютно невесомой.

Если будете каждый вечер так делать, красота останется с вами навеки.

Елена Захарова, г. Пермь

Фото: shutterstock (2)

Эмульсия из йогурта

Как только мы облачаем тело в теплую одежду, кожа начинает сохнуть, шелушиться. Этого нельзя допускать в любом возрасте! Увлажнять кожу можно разными способами, используя дорогую косметику или же домашние средства. На мой взгляд, годится все, что по составу наиболее натуральное. Знаю простой рецепт, который лучше всего использовать после того, как хорошенько пропаришься в русской бане или прогреешься в сауне.

Смешайте 100 г жирного творога или сливочного йогурта с 2 ст. л. оливкового масла холодного отжима или масла из виноградных косточек и поставьте в холодильник. Используйте для лица и тела.

Если вам удастся купить масло из авокадо, – это лучший вариант для домашней косметики. А можно размять мякоть зрелого авокадо, добавить столько же сливочного йогурта и взбить в блендере. Использовать только в свежем виде для масок. Кожа после этого как у младенца!

Лилия Кузнецова, г. Калининград

Для капризной жирной кожи

Обладательницам жирной кожи не позавидуешь, даже несмотря на то что жирная кожа стареет позже. Из-за того что сальные железы работают активно, кожа часто загрязняется и воспаляется. И очень неряшливо выглядит. Ей нужен тщательный ежедневный уход. Расскажу, какую маску можно делать для капризной жирной кожи. Она поможет восстановить кислотный баланс, стянуть поры, снять воспаление и просто подпитать кожу. Ведь жирная кожа тоже нуждается и в питании, и в тонизировании и, конечно, в очищении.



Для маски понадобятся мед, теплое молоко, картофельный крахмал и соль – всего по 1 ч. л. Тщательно перемешайте компоненты и нанесите на лицо с помощью ватного тампона на 20-25 минут. Смойте маску теплой водой, а затем ополосните лицо прохладной водой.

Периодически можно делать медовую маску с лимонным соком и яичным белком (поровну). Она стягивает поры и слегка подсушивает. После медовых масок с белком лицо выглядит гладким, подтянутым. Однако такую процедуру рекомендуют делать не чаще 2-3 раз в месяц, так как мед, особенно свежий, – сильнодействующее биологически активное вещество.

Татьяна Спирина, г. Москва

Для лица и тела

Эта маска вернет коже ее естественный цвет, снимет шелушение, а главное – укрепит мышцы.

Смешайте 1/2 стакана кефира с 2 ст. л. меда и 3 ст. л. овсяных хлопьев или 2 ст. л. толокна, добавьте 1/2 ч. л. соли и снова тщательно перемешайте. Нанесите на лицо, шею и на все тело. Подержите 20 минут и смойте теплой, а затем холодной водой.

Делайте так хотя бы 2 раза в неделю, но всегда – только на чистое тело.

Чтобы вернуть коже гладкость, бархатистость и разгладить мелкие морщинки, на ночь протирайте лицо отваром овсяных хлопьев: 2 ст. л. прокипятите 10 минут в 1 литре воды. А для ног просто делайте чудесные ванночки из отвара овсяных хлопьев. Можно приготовить отвар погуще, и тогда никаких трещин на пятках, никаких мозолей у вас не будет.

Наталия Мирнина, г. Орел

Живительная влага

Вода – это уникальное лекарство, сотворенное природой. Без нее не будет ни здоровья, ни самой жизни. Целебная сила воды велика, а применять ее для борьбы с различными недугами достаточно просто.



После дождичка в четверг

В детстве я любила бегать под теплым дождиком. Сегодня, к сожалению, экология далека от идеала, и о таких «водных процедурах» не может быть и речи. Поэтому я выхожу на прогулку уже после того, как утихнет ненастье.

Маршрут выбираю так, чтобы он проходил в стороне от автомобильных дорог и крупных предприятий. Парк или сквер подходят идеально. Я не спеша брожу по тропинкам, вдыхаю свежий и такой вкусный влажный воздух и заряжаюсь позитивом и здоровьем.

Водная взвесь прибивает пыль и разнообразные аллергены, находящиеся в воздухе. Поэтому после дождя так легко дышится. Особенно это заметно мне, астматику со стажем.

Есть во влажном воздухе еще один плюс. Дождь насыщает его отрицательно заряженными ионами кислорода, которые пагубно действуют на вредные микробы и бактерии. Еще аэроионы повышают иммунитет, снимают усталость и помогают бороться с головной болью и гипертонией.

И, конечно, прогулки после дождя – хороший способ снять стресс, отвлечься от повседневных забот и успокоить свою нервную систему.

Марина Говорунова, Псковская обл.

Прогулки по воде

Вспомните, любили ли вы в детстве бегать босиком по лужам? А вот я до сих пор привычку эту не оставила, хотя уже на пенсии. Правда, «усовершенствовала» ее немного. Регулярно хожу по воде не только ради удовольствия. Процедура эта очень полезна для здоровья и оказывает на организм закаливающее действие. Выполняю ее круглый год в домашней ванне.

На дно наливаю теплую воду (+32°) так, чтобы она доходила до щиколоток. Стоя, медленно переступаю ногами в такой рукотворной «луже» (обязательно придерживаюсь за поручень или стену, чтобы не упасть). Затем приоткрываю кран с горячей водой и постепенно, в течение 5-8 минут, повышаю температуру до 38-39°. Потом так же медленно охлаждаю до 20-15°.

Как известно, на наших стопах очень много нервных окончаний. Контрастно воздействуя на них, мы оздоровляем весь организм.

Кстати, летом можно перенести эту процедуру на песчаный берег озера, реки или моря.

Л.Б. Журба, Краснодарский край

Фото: shutterstock (2)

Бесплатное лекарство

Я не первый год укрепляю свое здоровье и не плачу за эту процедуру ни копейки. Ведь вместо медикаментов использую обычную… воду! Правда, есть маленький секрет. Нужно знать, когда именно ее пить, чтобы влага стала по-настоящему лечебной.

Достаточно запомнить несколько элементарных правил и регулярно практиковать водолечение. С его помощью можно эффективно нормализовать работу всех систем организма и повысить свой жизненный тонус.

- 2 стакана воды после пробуждения способствуют активизации внутренних органов.
- 1 стакан воды за 30 минут до еды улучшает пищеварение.
- 1 стакан воды, выпитый до принятия ванны, помогает снизить артериальное давление.
- 1 стакан воды перед сном позволяет избежать инсульта или сердечного приступа.

Вот и вся хитрость! Пейте чистую воду и не болейте!

О.Л. Агафонова, г. Саров

Просто добавь воды!

Каждый вечер я наполняю ванну и на время забываю про заботы. Теплая вода помогает расслабиться, возвращает душевную гармонию и наполняет энергией.

А чтобы купание стало еще и лечебным, я добавляю в воду различные натуральные ингредиенты. Например, такие.

- Морская соль обладает омолаживающим эффектом, помогает избавиться от целлюлита, снижает потливость, повышает эластичность кожи и укрепляет ногти. Чтобы приготовить расслабляющую ванну, помещаю мешочек соли под струю горячей воды. Такие водные процедуры провожу не чаще двух раз в неделю.
- Содовые ванны – отличный способ похудеть и восстановиться после тяжелого рабочего дня. Чтобы кожа стала мягкой и шелковистой, добавляю 200 г пищевой соды в горячую ванну и лежу в ней в течение 20 минут.
- В молоке много витаминов, которые повышают эластичность кожи и делают ее моложе. В горячую воду вливаю 1 л теплого молока.
- Опускаю в ванну льняной мешочек, наполненный сухими цветками лаванды, или добавляю несколько капель лавандового масла. Такая ароматная процедура помогает избавиться от головной боли и воспалений на коже.
- Мед отлично увлажняет и смягчает кожу. Кроме того, он отлично ухаживает за стопами, затягивает трещины на пятках и делает их мягкими. Чтобы сделать полезную медовую ванну, разбавляю 2 ст. л. меда в стакане с теплой водой и добавляю сладкий раствор в ванну.

Мария Владимировна Коробкова, Ленинградская обл.



И голова не болит!

Стоит мне перенервничать, и к вечеру обязательно настигает приступ головной боли. Когда есть возможность, я использую водные процедуры вместо обезболивающих препаратов.

- Сначала просто направляю слабые струи воды на больной участок. Затем прибавляю напор и совершаю наконечником душа круговые движения.
- После этого мою волосы любимым шампунем с лавандовым ароматом, массируя подушечками пальцев кожу головы. Горячая вода в сочетании с акупрессурой расширяет кровеносные сосуды, снижает давление и прогоняет боль.
- Закрепляю результат ополаскиванием волос настоем душицы. Для его приготовления 100-200 г травы запариваю в 2 л кипятка. Даю настояться, процеживаю, остужаю до комнатной температуры и споласкиваю волосы. Такая процедура и для локонов полезна, и для нервов.

Евгения Евсеева, г. Москва

Самый лучший массажист

Я регулярно хожу в бассейн. За рекордами не гонюсь, но удовольствие получаю огромное. Вдобавок делаю аквааэробику и подводный самомассаж. Немного видоизменила технику последнего, и успешно провожу сеансы релаксации в домашней ванне.

Наилучший эффект от массажа достигается, когда процедуру проводит помощник. Но и от самостоятельных действий польза будет немалая.

- Наберите в ванну теплую воду. При желании можно добавить несколько капель любимого эфирного масла. Погрузитесь в воду и расслабьтесь.
- Отрегулируйте смеситель так, чтобы струя из него била сплошным сильным потоком. Она будет ощущаться, даже когда вы опустите душевую лейку под воду.
- Сначала массируйте струей ступни, голени и бедра, затем кисти, предплечья и плечи, живот и грудь, а в самом конце – спину.
- Водную струю нужно направлять так, чтобы она совершала поглаживающие и вращательные движения. При массаже рук и ног они должны идти от периферии к центру; живот следует массировать по направлению кишечника.
- Продолжительность подводного массажа 15-20 минут. После него нужно с четверть часа отдохнуть в воде.

Подводный массаж замечательно стимулирует лимфток и кровообращение. Благодаря ему усталость после трудового дня буквально «утекает» прочь. Еще он восстанавливает гибкость позвоночника и подвижность суставов, нормализует обмен веществ и сон.

Ксения Бабынина, Рязанская обл.

Лей, не жалей!

Каждое утро у меня начинается с бодрящего холодного душа. После первой такой купели думала, что точно заболею, но ничуть не бывало! Наоборот, весь день чувствовала себя отлично. С тех пор взяла на вооружение оздоровительный метод и использую его для борьбы с самыми разными хворями.

При обливании происходит регуляция теплообмена. Усиливается приток крови к органам, что стимулирует их работу. А еще «удар холодом» помогает укрепить иммунитет и омолаживает организм. В зависимости от характера проблем я использую местные или общие водные процедуры. Перед началом сеанса всегда провожу разминочный комплекс из несложных физических упражнений. Они помогают согреть тело.

- Обновить внутренние ресурсы после перенесенного заболевания можно общими обливаниями. Около двух ведер воды я равномерно и постепенно выливаю на себя так, чтобы захватить всю поверхность тела. Начинаю с воды, температура которой соответствует температуре тела (около 35-36 °С), и постепенно, день за днем, понижаю ее до 22-20 °С.
- Для обливания ног мне требуется 3-5 л воды. Сажусь на стул и ставлю стопы в тазик или ванну. В течение 1 минуты поливаю стопы, голени и небольшую область ног, расположенную чуть выше колен. Такая процедура эффективна при хронических насморках, предотвращает легочные заболевания и тонзиллит.
- Для обливания верхних конечностей воды мне требуется намного больше – около 10-15 л для каждой руки. Поливаю их быстро, не останавливаясь, в течение 1 минуты. Это помогает снять ломоту и боли. После лечения тщательно растираю руки полотенцем и делаю несколько упражнений, чтобы они согрелись.

К.П. Стрельникова, г. Саянск



Фото: shutterstock (3)

Болезни я вымываю

Когда подступает непрошеная хворь, не хватаюсь сразу же за таблетки. Если недомогание нетяжелое, предпочитаю лечиться проверенными «бабушкиными» методами.

- Например, простуду с осипшим голосом и больным горлом прогоняю полосканиями. Вода с целебными добавками вымывает из полости рта раздражающие остатки пищи, а также слизь и продукты жизнедеятельности микробов. Самый простой рецепт – 1 ст. воды с 1 ч. л. лимонного сока. Такой витаминный раствор неплохо дезинфицирует и успокаивает горло.
- А от изжоги мне помогает соленое полоскание. На 1 стакан теплой воды нужно взять 0,25 ч. л. соли. «Рассол» смывает и нейтрализует кислоту, обжигающую слизистую рта и глотки, и помогает восстановить нормальную среду.

Всем, кто решит последовать моему примеру и начнет практиковать полоскание, хочу дать несколько советов. Для каждой процедуры готовьте свежий раствор. Полощите рот и горло максимально горячей (но не обжигающей!) водой. И, конечно, не глотайте лечебный раствор.

Н.Р. Лисогуб, Астраханская обл.

Водичка, умой мое личико!

Моя мама – родом из деревни. О таком благе цивилизации, как водопровод, там и не слыхали. Жители пользуются водой, которая бьет из подземных родников.

Мама рассказывала, что до того, как она переехала в город, каждое утро она умывалась студеной ключевой водой. Причем делала это в любое время года! Никакого мыла, никаких косметических средств – только природная влага. Думаю, именно эта процедура помогла ей до преклонных лет сохранить свежий цвет лица. И морщинок у нее совсем мало.

Спасибо уникальным свойствам «живой» воды! Учеными доказано, что она гораздо полезнее обычной водопроводной. Конечно, при условии, что родник не загрязнен, а его источник расположен на достаточной глубине. В этом случае естественным фильтром для воды служит почва. А по пути к поверхности влага обогащается кислородом, полезными минералами, органическими веществами и микроэлементами. Она не подвергается хлорированию и озонированию. Это неистощимый источник природной энергии!



При умывании родниковая вода отлично тонизирует кожу лица. Усиливает кровообращение и поддерживает тонус. Конечно, в городе невозможно найти природную влагу, но есть альтернатива.

Я заранее наливаю минералку в подходящую емкость и замораживаю. С вечера достаю и ставлю на нижнюю полку холодильника. К утру льдинка тает, и этой водой я умываюсь. Летом – холодной, а в зимние месяцы комнатной температуры.

Минералка с высоким содержанием солей особенно полезна для жирной кожи. Она помогает сузить поры, убирает жирный блеск и излечивает угревую сыпь.

Вот такой простой способ сохранить молодость и здоровье.

Екатерина Кудряшова, г. Назарово


Фото: С. Лаврентьев / Лори

Защитник душевного покоя

Одним из тяжких грехов в православии считается уныние. Причин его появления много, справиться с ним не так уж и легко. Но с Божией помощью и с молитвой, обращенной к святителю Тихону Задонскому, это возможно. Как известно, святитель и сам когда-то впадал в уныние, но боролся и справился с грехом и стал молитвенным заступников всех, потерявших душевный покой.

Свет веры

Год из года устремляются паломники в Задонск – в Рождество-Богородицкий монастырь.

Слава и расцвет этой обители связаны с появлением здесь святителя Тихона, который, оставив Воронежскую епископскую кафедру, переселился сюда в поисках уединения и молитвы.

Что же известно об этом человеке, ставшем для многих верующих помощников и поддержкой? Родился он в 1724 году, его мирское имя – Тимофей Соколов. Сын дьячка с Валдая окончил новгородскую семинарию, затем там же преподавал богословие, греческий язык и риторику.

В 34 года принял монашество под именем Тихон. Вскоре стал архиереем, а в 1763 году уже был хиротонисан во епископа Кексгольского и Ладожского, викария Новгородского. Затем возглавил Воронежскую кафедру.

Получив серьезную власть и большие возможности, свт. Тихон развернул просветительскую деятельность. Он начал писать и издавать богословские труды, проповедовать.

И, кажется, не было ни одного уголка церковной жизни, куда бы ни заглянул святитель и ни проявил бы пастырской заботы.

Мечты юности

Трудился святитель Тихон не покладая рук. Но, как указывают летописи, все-таки с юных лет святитель Тихон мечтал не об активной деятельности в окружении людей, а об уединенной жизни – ему хотелось тишины, постоянной молитвы в тихой келье, простого быта…

Однако, как отмечают его современники, святитель обладал таким количеством талантов и дарований, что они, несомненно, должны были до поры до времени проявляться не в уединении, а в городах больших и малых, в духовных школах и т. д.

Но вот наступил момент, когда непрестанные заботы и дела подорвали здоровье владыки. Все чаще и чаще у святителя случались сердечные и нервные приступы. Владыка ослабел и не мог уже уделять внимание всему, что требовало от него занимаемое положение. А свт. Тихон был очень строг к себе – он считал невозможным оставаться в таком состоянии на высоком посту, поэтому попросил разрешения удалиться на покой. И весной 1679 года свт. Тихон переехал в Задонский монастырь.

Борьба с искушениями

После переселения в Задонскую обитель состояние физического здоровья свт. Тихона стало улучшаться. Это – с одной стороны. Но с другой – для свт. Тихона настали трудные дни духовных терзаний. Он мучился из-за того, что, приняв епископский омофор, не пожелал служить Церкви Божией, а уединился. Его душу терзали сомнения: «Правильный ли выбор сделан?» И Тихон впал в уныние.

Лишь позже он осознал, что крест его служения просто стал другим, но не менее важным.

Однако такое понимание пришло не сразу – поначалу душа святителя мучилась нестерпимо, и не раз он склонялся к решению бросить монастырь и снова принять архипастырский жезл.

И вот однажды, приготовив прошение, свт. Тихон собрался в дорогу. Тогда Господь дал указание Своему угоднику устами задонского старца Аарона. «Что ты беснуешься? – строго спросил встретивший-ся старец. – Матерь Божия не велит тебе выезжать отсюда!» «Если так, не поеду», – кротко ответил свт. Тихон и остался в монастыре.

Святителю Тихону Задонскому молятся о даровании кротости и терпения, о помощи при тяжелых депрессиях и других расстройствах нервной системы, об избавлении от гордыни, физических недугов.

За советом – к владыке

Справившись с унынием и сомнениями, свт. Тихон стал молитвенным помощником тех людей, души которых были обуреваемы и терзаемы подобными страстями. Поэтому к святителю Тихону постоянно приходили простые люди – с просьбой о помощи, за советом. И владыка не тяготился этим. Он любил беседовать с каждым, утешая ласковым словом, молитвой. А нуждающимся давал вещи и деньги. День, в который он не сотворил бы милостыни, святитель считал потерянным.

Надо также отметить, что по складу характера святитель Тихон был горячим и раздражительным. Но он много потрудился, чтобы изжить в себе эти качества. Святитель молился, горячо взывал о помощи Господу. И в конце концов он начал преуспевать в кротости и умении быть терпеливым и снисходительным.

Память свт. Тихона Задонского совершается 26 августа (13 августа по ст. ст.).


Икона св. Тихона Задонского

Здесь душа отогреется…

Постепенно все места, так или иначе связанные с жизнью свт. Тихона, приобрели известность. И потому к его святым мощам, находящимся в Задонском Рождество-Богородицком монастыре, постоянно приезжают паломники. Они знают: помогал святитель при жизни, помогает и сейчас. А историй чудесных преображений – сотни! И два колодца в окрестностях обители, вырытые руками святого отца, тоже пользуются не меньшей популярностью. От святой воды зафиксировано немало исцелений!

Но, наверное, самое главное – это то, что здесь можно освободиться от душевного груза и печали и в полной мере почувствовать радость жизни!

26

Для здоровья тела и духа

Есть в Задонске мужской монастырь, в котором жил святитель Тихон. Теперь в этой обители хранятся мощи святого. Их называют «многоцелебными», т.к. они даруют людям избавление от разных болезней. Больше всего там исцелилось бесноватых, поэтому свт. Тихона называют «прогонителем лукавых духов».

Не только с душевными, но и с физическими недугами свт. Тихон помогает справиться. Известно, как один мальчик ушиб ножку, и у него начинался туберкулез кости. Отец привез мальчика к мощам святителя, они помолились. И все наладилось – болезнь исчезла, а диагноз, поставленный врачами, сняли.

И еще хочу сказать: неподалеку от монастыря есть целебный источник, выкопанный свт. Тихоном. Температура воды выше четырех градусов не поднимается. Нужно иметь большое мужество, чтобы окунуться. Страдая астмой и бронхитом, я все-таки решила погрузиться в воды источника. После купания почувствовала прилив сил. Потом набрала из источника воды. И, находясь дома, смачивала тряпочку и накладывала на грудь. Через пару недель приступы удушья прекратились.

Н.И. Жукова, г. Орел



Необычная подсказка

В жизни моего друга Игоря был сложный период: проблемы следовали одна за другой. Игорь приуныл, впал в депрессию. Однажды, когда зашел в церковь, батюшка посоветовал ему молиться свт. Тихону. Сказал также, что неплохо бы Игорю обратиться в Задонский монастырь и заказать молебен святителю. Сказали, что святой помогает справиться с душевными терзаниями и унынием.

Игорь так и сделал. А потом, спустя некоторое время, вдруг из монастыря Игорю прислали иконочку свт. Тихона. Игорь обрадовался, положил иконочку в Псалтырь.

А через некоторое время, когда снова открыл Псалтырь, то обнаружил, что листы слиплись. Стал их разъединять и увидел, что они промокли от мира, которое истекало от иконочки святителя.

Удивительным было и то, что крупные пятна мира выделили именно те слова, которые утешили Игоря и дали ответ на его животрепещущие вопросы.

В этом была подсказка: на что надо обратить внимание, чтобы выйти из трудного положения.

Так свт. Тихон поддержал Игоря в тяжелую минуту. Потом Игорь принял дьяконский сан, теперь служит в православной церкви.

Л. Юдакович, г. Иркутск

МОЛИТВА СВТ. ТИХОНУ ЗАДОНСКОМУ

О великий и преславный чудотворче, святителю Христов отче Тихоне: приими сие похвальное пение от нас, недостойных, во умилении тебе приносимое, и твоим теплым предстательством у Престола Божия испроси нам утверждение в вере и добрых делех, избавление от всех бед и напастей в жизни сей, в смертнем же успении нашем – благую надежду спасения, да сподобимся в радости вечней воспевати дивному во святых Богу: Аллилуиа.

Фото: shutterstock (1)

Средство от уныния

Наверное, многие знают, как сложно справиться с унынием и тоской, которые охватывают и ранят душу. В таких ситуациях надо молиться свт. Тихону Задонскому. Мощи этого святого находятся в Рождество-Богородичном монастыре (г. Задонск). Чудеса там происходят и в наши дни.

Несколько лет назад в этом монастыре побывала моя подруга, у которой была сильная депрессия. Ей стало легче. Из той поездки она привезла маленькое сокровище – платочек, который всю ночь пролежал у мощей свт. Тихона. Надо сказать, что в монастыре есть такой обычай – на ночь кладут на раку с мощами специальные платочки, а потом, когда они пропитаются особой благодатью, их раздают паломникам. Эти платочки оказывают сильное целебное воздействие. Их прикладывают к больному месту и получают облегчение – при душевной боли, головной, зубной, суставной…

И вот Катя стала обладательницей такого сокровища – освященного платочка. При необходимости, когда голова начинает болеть или на душе неспокойно, она прикладывает этот платочек и получает облегчение

И от других паломников я слышала истории про то, как свт. Тихон Задонский помогает. Например, у одного мужчины в течение семи месяцев на ноге был свищ – с гнойным каналом, уходящим вглубь. Он приехал к мощам святителя Тихона, помолился. И, как по мановению волшебной палочки, свищ засох, от гноя не осталось и следа.

Е. Ужекова, г. Апрелевка

Страшный диагноз отменили

У нас в отделе трудится всеми уважаемый Павел Яковлевич – отзывчивый, внимательный. В течение многих лет Павел Яковлевич страдал от часто возникающей головной боли.

А потом его состояние резко ухудшилось: сначала вышел из строя желудок, а потом и другие внутренние органы. Вскоре Павел Яковлевич слег.

Был поставлен страшный диагноз. Лечение не приносило облегчения. Когда врачи сказали родственникам о безнадежном состоянии больного, те сразу же повезли его в Задонск, где в монастыре находятся чудотворные мощи свт. Тихона.

Павлу Яковлевичу стало легче уже после первой службы около мощей святителя Тихона. Не берусь сказать, сколько раз возили Павла Яковлевича в Задонск, но вскоре (о чудо!) он уже был бодр и активен.

Павел Яковлевич прошел обследование. И теперь у него на руках справки от лечащих врачей: в одних сообщается о безнадежном положении до посещения мощей свт. Тихона в Задонске, в других – о хорошем состоянии здоровья после поездок в монастырь.

Анна Лусь, г. Чехов



Памятник св. Тихону перед собором



Собор Владимирской иконы Божией Матери



Колокольня с церковью Николая Чудотворца

Фото: С. Лаврентьев / Лори



Святые ворота

Ива – символ веры и надежды

Цветущая ива у нас ассоциируется с праздником Вербного воскресенья, предваряющим Пасху. Издавна существовало поверье, что ива обладает магическими свойствами: охраняет от злых духов, несчастных случаев и всяких бед. Всегда ценились и целебные свойства коры ивы белой. И сегодня она тоже используется в народной медицине многих стран.

Магическая вестница весны

Как только не называют в народе ивушку – ива, ракитник, лоза, ветла. Люди с давних времен используют ее для лечения и любят как вестницу скорого тепла. Зацветает ива – и приходит весна. Каждую весну мой отец собирает кору белой ивы, сушит ее, а потом весь год сам лечится и другим помогает. У него больные суставы, а кора и воспаление снимает, и от боли избавляет, да еще от простуды спасает.

Кора ивы белой содержит вещество салицин – природный аспирин.



● Чтобы приготовить настой из коры ивы, 1 ст. л. измельченного сырья надо залить 400 мл кипятка, настоять в течение 5 часов и процедить. Принимать по 130 мл за полчаса до еды 4 раза в сутки. Хранить настой в холодильнике в течение 3 суток.

● В случае простуды от жара можно использовать не только кору ивы, но ее цветки: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Этот же настой избавляет от головной боли.

● Листья ивы также целебны. Раньше отвар из них использовали для остановки внутренних кровотечений. А еще – точно знаю – именно свежие листья ивы помогают вывести мозоли на ногах. Для этого их нужно размять в кашицу и приложить к мозолям. Делать такие компрессы до тех пор, пока кожа не станет мягкой.

● С детства я полощу горло при ангине настоем из свежих листьев ивы: немного разминаю горстку, заливаю стаканом кипятка, настаиваю полчаса, процеживаю и применяю. Отлично помогает. Такое полоскание лечит и десны при пародонтозе, избавляет от стоматита.

● Но кора этого чудесного дерева, конечно, более популярна в народной медицине, потому что природного аспирина, вернее, салицина, в ней содержится больше, чем в листьях или цветках. Поэтому кора ивы – отличное противовоспалительное средство. Поможет и при простуде, и при воспалении суставов и радикулите. Она очень богата биологически активными соединениями. Например, флавонами, дубильными веществами, гликозидами, витаминами, минеральными элементами.

С давних времен иве приписывали и магические свойства. Наши предки верили в мощную жизненную силу этого необыкновенного дерева. Они были уверены, что ива способна не только излечить человека от болезней, но и защитить его жилище от колдовства, от злых духов.

Тамара Ефимовна Никонова, г. Волгоград

Фото: shutterstock (2)

Укрепляем волосы

С возрастом у меня стали редеть волосы. Не знаю, что было бы с ними сегодня, если бы не кора ивы.

● Прежде всего я начала постоянно втирать в кожу головы **настойку**: 1 ч. л. измельченной ивовой коры заливала 100 мл водки и настаивала 3 недели при комнатной температуре, время от времени взбалтывая, затем процеживала. Разводила 1 ч. л. настойки 10 ч. л. воды. С помощью ватного тампона втирала состав в корни волос за 30 минут до мытья головы. Очень скоро волосы стали блестящими, пышными и яркими.



● Но я на этом не остановилась. До сих пор часто мою голову **отваром** из смеси коры ивы и корней лопуха. Все измельчаю и смешиваю поровну, затем 4 ст. л. смеси заливаю 1 л воды, кипячу в течение 15 минут, настаиваю 2-4 часа, процеживаю и этим отваром мою голову 2 раза в неделю. Рекомендую всем. Отличное средство для густоты и здоровья волос. Помогает также избавиться от перхоти и зуда.

Нина Меньшикова, г. Иваново

Помощь при варикозе

При варикозе иногда ноги так ломит, что не находишь себе места, невозможно отдохнуть. Причем у меня не было явных выпирающих узлов, как иногда наблюдается. Тем не менее очень мучили боли.

Помогли ножные ванночки с добавлением отвара коры белой ивы.

При такой болезни в народе готовят отвар по следующему рецепту:

5 ст. л. измельченного лекарственного сырья кипятят в 1 л воды на протяжении получаса, процеживают в горячем виде, отжимают. Потом выливают этот отвар в ведро с приятно теплой (не горячей) водой, опускают в него ноги и держат их. Можно немного усложнить состав, добавив к коре ивы еще и дубовую кору в пропорции 1:1.

Процедура снимает боли, уменьшает отеки. Кроме того, ванночки с таким отваром полезно делать при грибковых инфекциях и других кожных заболеваниях.

Елена Михайловна Терехова, г. Тверь

Чем полезна ива?

1. Кора ивы белой содержит биологически активное вещество салицин – природный аспирин, а также другие ценные компоненты, обладающие вяжущими, дубильными свойствами.
2. Растение противовоспалительное, антисептическое, жаропонижающее, мочегонное и желчегонное.
3. Кора ивы способна насытить человеческий организм необходимыми для его нормальной работы минеральными элементами и витаминами.
4. Препараты из коры ивы белой применяются для лечения варикозного расширения вен, тромбофлебита, диареи, головных болей. Они помогают при воспалительных, инфекционных заболеваниях, гастритах и колитах, болезнях суставов, полости рта. Полезны при простатите и аденоме предстательной железы.
5. Лекарственные средства, полученные из коры растения, способны снижать сердечный ритм, увеличивая амплитуду сердечных сокращений и расширяя коронарные сосуды.
6. Водные и спиртовые вытяжки коры ивы отличаются и противовирусной активностью.



В дорогу возьмите тмин

Часто мне приходится ездить на автобусе на большие расстояния. Сама живу в деревне, а детей навещаю в городе, раза два в месяц к ним езжу. Было время, когда меня укачивало в пути, иногда даже до тошноты.

Читала, что имбирь помогает в таких случаях, но в нашей глуши его не продают. Потом случайно узнала, что ничуть не хуже от тошноты спасает тмин.

Семена тмина надо растолочь в ступке, насыпать в маленький пузырек, а когда предстоит поездка или просто подступит тошнота, щепотку взять в рот и постепенно разжевать. Можно делать так 2-3 раза в день.

Заодно нормализуется и работа кишечника. Просто, доступно и эффективно.

Н.Н. Огурцова, Воронежская обл., г. Бобров

Шалфей с полынью очистят желудок

На фоне пониженной кислотности желудочного сока у меня часто возникал дискомфорт в желудке. Тяжесть, отрыжка... Случались и ноющие боли в печени. Справиться с такими неприятностями, очистить желудок, печень и весь пищеварительный тракт помогает порошок из листьев шалфея и полыни.

Высушить лекарственные растения по отдельности, тщательно растереть, а затем смешать порошки: 5 частей шалфейного и 1 часть полынного. Принимать по 1/2 ч. л., запивая чистой водой.

Отличное средство, после которого в животе чувствуется легкость. После его приема хорошо бы соблюдать режим питания, не переедать. Порошок способствует восстановлению полезной микрофлоры в пищеварительном тракте, избавляет от паразитарной инфекции. А еще помогает очистить рот, горло от вредных бактерий. Также им можно посыпать любые ранки, порезы.

Александр Петрович Гордеев, г. Саратов

Алоэ – верное средство

Сколько людей, столько и способов избавиться от той или иной болезни. Знаю, что одному человеку сразу помогает какое-то лекарство, а другому – вообще никак.

Вот потому так много народных средств, например, от острого бронхита. Мне помогло вылечиться алоэ, и очень быстро. Только лекарство из него несколько необычное – соленое.



Надо смешать 200 г кашицы из листьев алоэ с 1 ч. л. поваренной соли. Настоять в темном прохладном месте 12 часов, периодически перемешивая массу. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды. Новые порции готовить каждые 2-3 дня. Лечиться не менее 2 недель.

И.Д. Егоршев, г. Нижний Новгород

Тысячелистник против деликатной болезни

Не каждый осмелится признаться, что у него такая проблема, возникшая от сидячей работы. Я имею в виду геморрой. Нудная болезнь, которая отравляет жизнь.

1 Меня вылечила бабушка прошлым летом, пока я гостила у нее в деревне. Я пила сок из свежего тысячелистника по 1 ч. л. 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Если так лечиться, пока имеется возможность выдавливать сок из свежей травы, то за лето болезнь отступит. Но поскольку времени у меня в отпуске было значительно меньше, пришлось запастись сухим сырьем и взять с собой.

2 Дома долечивалась: 2 ч. л. сухой травы тысячелистника залить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 1 часа, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Примерно еще месяц я пила настой. Рецидивов не было с тех пор.

Марина Владимировна Решетникова, г. Москва

Настойка из таволги

Когда удается выбраться в лес, собираю свежие цветки таволги вязолистной. Делаю из них настойку, которая помогает в самых разных ситуациях.

Это снадобье спасает меня от бессонницы, успокаивая нервы. Еще избавляет от ревматических болей в суставах, укрепляет сердце.

Таволга цветет в июне-июле. Цветки у нее мелкие, беленькие или кремовые, с сильным медовым ароматом. Они собраны в метелку длиной от 3 до 15 см. Найти растение вы сможете в сырых, заболоченных местах, по берегам разных водоемов и на полянах смешанных лесов, даже на пустырях. Лекарство надо готовить так.

Залить 0,5 л водки 100 г свежих цветков таволги вязолистной, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, затем процедить. Принимать по 25-30 капель в небольшом количестве воды 3 раза в день за 30 минут до еды.

Кстати, настойка поможет избавиться и от диареи. А в суставы ее надо втирать аккуратно, после чего укутывать больное место теплой повязкой.

Ирина Усольцева, г. Липецк



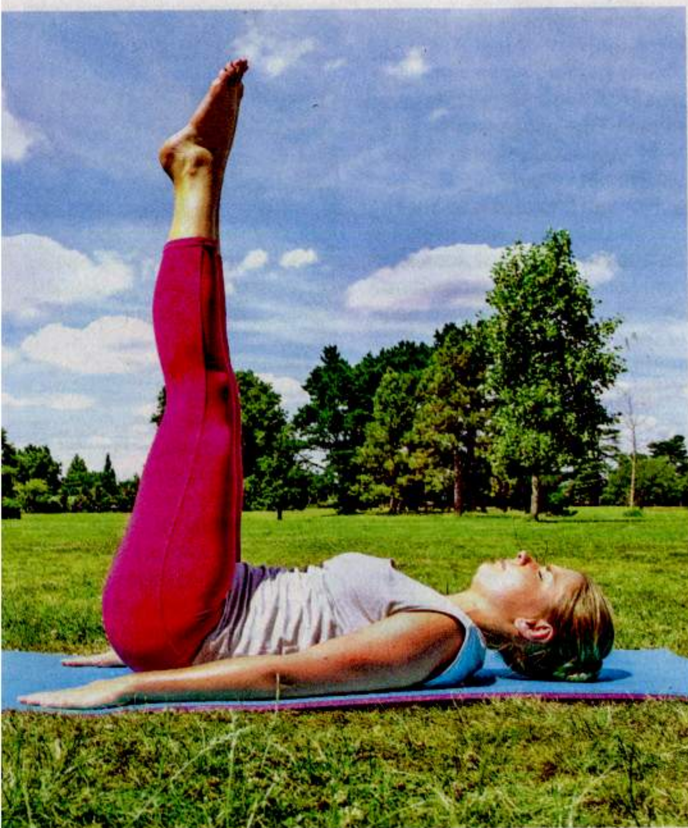
От отеков избавит аир

Многие сердечники часто страдают не столько от болей в сердце, сколько от отеков, которые мешают даже дышать нормально. Так вот, я нашла народное средство, избавляющее от подобных неприятностей. Это настой аира болотного. Известный римский медик и ученый Диоскорид рекомендовал его как мочегонное и тонизирующее средство. Давно использовали аир и для лечения заболеваний дыхательных путей, печени, селезенки, других внутренних органов. Авиценна советовал пить его сок не только при перечисленных болезнях, но и при глазных. Врачи Средневековья применяли аир болотный как дезинфицирующее средство: порошком из него присыпали гнойные раны и язвы. При эпидемии гриппа, холеры, тифа и других инфекционных болезней жевали корень аира. Его лечебные свойства до сих пор изучают и открывают все новые.



Так вот, от отеков сердечного происхождения: 2 ст. л. измельченных сухих корней аира залейте 0,5 л водки и настаивайте в темном месте при комнатной температуре 7 дней. Затем процедите и принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Используйте настойку по мере необходимости.

В.С. Калмыкова, г. Магнитогорск



Поставим желудок на место

Я сегодня хочу предложить вашему вниманию гимнастику, которая помогает при опущении желудка – врачи называют это смещение гастроптозом.

Заболевание чаще встречается у людей, имеющих слабые мышцы брюшной стенки. Гастроптоз может возникнуть после постоянного физического перенапряжения, поднятия тяжестей, а у женщин – после нескольких родов.

Помочь при этом могут специальные упражнения в сочетании с массажем и дыхательной практикой.

- Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища. Согните обе ноги, подтяните их к груди, а затем медленно выпрямите вверх, перпендикулярно полу. А потом вернитесь в и. п. Повторите упражнение 7-12 раз подряд.
- Лежа на спине, поднимите прямые ноги на высоту спичечного коробка над полом – причем чем ниже будут ноги, тем больший эффект от упражнения вы получите. Руки в это время держите на животе, сцепите в «замок». Подержите ноги над полом хотя бы в течение 30 секунд, а потом опустите вниз. Постепенно увеличивайте нагрузку, доводя время нахождение ног в воздухе до 2-3 минут.
- Лягте на живот на твердую ровную поверхность, а затем одновременно поднимите голову и ноги, отводя руки в стороны. Продержитесь в таком положении столько, на сколько вам хватит сил, а затем медленно вернитесь в и.п. Отдохните в течение минуты и еще повторите упражнение. Проделайте так несколько раз, после чего полежите на животе 30 минут.
- Сядьте на стул, расставив ноги в стороны. Наклоните корпус, руки положите предплечьями на бедра, а голову опустите вниз. Медленно вдохните через нос, при этом выпятите сначала живот, потом нижнюю часть грудной клетки, а в конце вдоха – верхний отдел груди. Это будет похоже на волну, которая идет снизу вверх. При выдохе все движения попытайтесь совершить в обратном порядке, но выдыхайте в 1,5-2 раза дольше в сравнении с вдохом. Дыхание и движения в этом упражнении не должны быть резкими или прерывистыми.
- Теперь встаньте и поставьте ноги врозь, на ширине плеч. Примите положение полуприседа с небольшим наклоном корпуса вперед. Вдохните, а затем начните медленно выдыхать, втягивая живот. Затем сделайте паузу в дыхании, во время которой втягивайте и выпячивайте живот столько раз, сколько сможете, но не менее трех раз. Со временем надо увеличить количество движений брюшной стенки до 20 раз.

И. Иванова, г. Сыктывкар

Фото: shutterstock (2)

Управа на неврит

Моя свекровь из тех женщин, которые тщательно следят за своей внешностью. И в свои семьдесят пять она выглядит отлично!

Был период, когда Жанне Петровне приходилось трудиться чуть больше обычного – она два, а то и три раза в день делала специальную мимическую гимнастику.

А все из-за того, что у нее был неврит лицевого нерва, вследствие чего мышцы лица плохо справлялись со своими обязанностями.

После длительных тренировок все пришло в норму.

Итак, что же надо делать при неврите?

- Поднимать брови вверх-вниз или сдвигать брови к переносице, хмуриться.
- Вытягивать губы вперед и складывать их в трубочку.
- Надувать щеки, а потом втягивать их вовнутрь.
- Открыв рот, двигать языком вверх-вниз.
- Произносить о, у, а, фу, фи, во, пу.
- Надуть щеки, перемещать воздух из одной половины рта в другую.
- Произносить слова по слогам: во-до-во-рот, ку-ка-ре-ку, Вар-фо-ло-мей, Фек-ла, пу-фик, о-кош-ко.
- Максимально широко улыбаться, стремясь открыть боковые зубы, затем свести губы в трубочку.
- Поднять и опустить сначала левую бровь, потом правую. Это движение дается не сразу, поэтому в первое время можно захватить бровь пальцами и сдвигать ее вверх-вниз.
- Открыть рот, подвигать нижней челюстью вправо и влево. Затем слегка прикрыть рот и повторить движение вправо-влево.
- Сморщить нос, как будто нюхаете что-то неприятное, затем расслабиться.

Количество повторов каждого упражнения вы должны определить сами, а заниматься лучше перед зеркалом.

Л.И. Анилова, г. Можайск



«Мой веселый звонкий мяч…»

С помощью небольшого резинового мяча диаметром 20 см можно размять мышцы спины, проработать межлопаточную и крестцовую области позвоночника, улучшить кровообращение органов тазовой области.

- Я ложусь на пол и кладу мяч под спину в области лопаток. Руки развожу в стороны, ноги сгибаю в коленях, оставляя стопы на полу. В таком положении немного перекатываюсь на мяче вперед-назад и вправо-влево.
- Затем подкладываю мяч под поясницу. Как и в предыдущем упражнении, делаю небольшие перекаты на мяче, а потом просто расслабляюсь и лежу на нем.
- Стоя возле стены, устанавливаю мяч в зоне ниже лопатки и прижимаю его к стене. Колени немного сгибаю. Начинаю катать мяч по стене, слегка приседая и выпрямляя ноги.
- Стоя у стены, слегка прижимаю мяч к стене, расслабляюсь. Затем надавливания выполняю все сильнее и сильнее.

Как видите, упражнений немного – всего четыре! Но они отлично укрепляют мышцы спины. Их можно добавить к любому общеукрепляющему комплексу.

Е.И. Иванов, г. Луга

Чистит сосуды укроп

Чтобы снизить риск развития атеросклероза, нужно позаботиться о чистоте кровеносных сосудов.

Эффективно борется с бляшками настой семян укропа. 1 ст. л. укропного семени, 1 ст. л. молотого корня валерианы смешать, залить 0,5 л кипятка. Когда настой остынет до 40°, добавить 1 ст. л. меда и настаивать сутки, тепло укутав. Принимать по 2 ст. л. за полчаса до еды.

С.Е. Носова, г. Бор

Выручат листья

Как только у меня появился свой дачный участок, первым делом посадила на нем облепиху. У моей бабушки в деревне росла точно такая же. Я прекрасно помню, как бабуля собирала янтарные ягодки и нахваливала их целебные свойства.

Она даже из листьев облепихи умудрялась готовить домашние снадобья. Заваривала как чай: 3 сухих листочка на 1 стакан кипятка.

Говорила, что его очень полезно пить при гипертонической болезни, расстройствах кишечника, гиповитаминозе, простудных заболеваниях, стоматите и периодонтите.

Кроме того, отвар листьев облепихи можно употреблять при сахарном диабете (в том числе с сосудистыми осложнениями), анемии, язвенной болезни желудка, заболеваниях печени, простуде, атеросклерозе, а также при ожирении.

С.О. Шилкина, Пензенская обл.



Берегите нервы!

Порой очень трудно сохранять спокойствие на дороге. Особенно если попадаешь в пробку. Когда битый час сидишь за баранкой, не двигаясь с места, раздражение усиливается с каждой минутой. Я справляюсь с негативом при помощи аутотренинга и медитации.

Включаю негромкую классическую музыку или ищу в радиоэфире подходящую волну. Устраиваюсь поудобнее на сиденье, откидываюсь на подголовник. Закрываю глаза. Мысленно повторяю: «Я спокоен, я абсолютно спокоен. Меня совсем не раздражает сложившаяся ситуация».

Как видите, даже в пробке можно провести время с пользой для здоровья: физического и душевного!

Олег Глевич, г. Москва

Сухофрукты вместо пилюль

Всем своим знакомым я советую держать дома запас изюма. Это не просто полезный и вкусный продукт для перекуса и незаменимый ингредиент многих десертов. В ряде случаев сушеный виноград успешно заменит аптечные медикаменты и подарит здоровье. Темный изюм, так же как и темный виноград и вино из него, считается более полезным, чем светлые сорта.

100 г измельченного изюма (пропустить через мясорубку) залить 1 стаканом воды и кипятить на слабом огне 10 минут. Процедить и отжать через марлю. Принимать отвар в течение дня при гипертонии, аритмии, вегетососудистой дистонии, заболеваниях печени и желчного пузыря.

Галина Коровина, г. Мыски

Подготовка к пляжному сезону

Планирую свой отпуск провести на море. Хотелось бы вернуться из поездки не сгоревшей и с шелушащимися плечами, а с красивым нежно-шоколадным оттенком кожи. Для этого я заблаговременно готовлюсь к пляжному сезону.

- Витамин А способствует более быстрому загару бронзового оттенка. Поэтому планирую в течение месяца пить свежевыжатый морковный сок с капелькой оливкового масла (или сливок).
- А за пару недель до отдыха хочу отказаться от косметики, в состав которой входят фруктовые кислоты. Они могут вызвать нарушение пигментации, в результате чего загар ляжет неровно.
- Считается, что если нет противопоказаний, то солнечный загар следует предварять искусственным. Несколько коротких сеансов в солярии избавят мою кожу от неприятного синюшного оттенка и подготовят к активному воздействию ультрафиолета.

Галина Коверкина, г. Стародуб



Полчаса – обмен нормальный!

С проблемой избыточного веса я впервые столкнулась уже в зрелом возрасте. Эндокринолог, к которому обратилась за помощью, предположил, что виной всему возрастное замедление метаболизма. Чтобы «подстегнуть» обмен веществ и оздоровить организм, я воспользовалась следующей методикой.

- Проснувшись, нужно выпить напиток-ускоритель. Выжать сок из лимонного ломтика в стакан с теплой водой и добавить 1 ч. л. меда.
- Стоит завести привычку устанавливать будильник на 30 минут раньше своего обычного времени подъема.
- После пробуждения нужно 5 минут попрыгать – со скакалкой или без.
- Длительные перерывы между приемами пищи негативно сказываются на обмене веществ. Поэтому желательно в течение дня устраивать перекусы курагой, орехами, цельнозерновыми хлебцами или яблоками.
- Обязательное условие – соблюдение полноценного питьевого режима.

Я стала начинать каждое утро с соблюдения этих нехитрых правил, и с удивлением отметила, как мой метаболизм несказанно ускорился, а вес перестал расти.

Алиса Леонидовна Галиченко, Ростовская обл.

Волшебные точки

В повседневной суете мы часто не обращаем внимания на постоянное напряжение и усталость. А ведь причиной большинства заболеваний являются именно эти чувства! Между тем, научиться управлять своими нервами и контролировать эмоции не так уж сложно. Достаточно овладеть несколькими приемами точечного массажа.

1 Например, если собрать вместе кончики пальцев, чтобы ладонь приобрела форму клюва, то точка входа энергии будет находиться прямо в ямке в центре ладони. Массируйте ее, если чувствуете вялость, апатию, упадок сил, сонливость.

2 Чтобы улучшить общее самочувствие, разотрите запястья. Именно там проходит большое количество энергетических меридианов. Охватите рукой свое запястье и вращательными движениями растирайте.

3 Еще одна чудесная точка находится в том месте, где сходятся кости большого и указательного пальцев. Нажимать ее следует сильно – изнутри и снаружи пальцами свободной руки по типу клещей. Если вам стало больно, значит, все правильно и точка найдена. Если нажать на эту зону несколько раз при головной боли, то она практически сразу прекратится.

Дарья Марченко, Тамбовская обл.

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО на базе виноградной косточки



ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ
СЕКРЕТ ПОХУДЕНИЯ ГОДА:
УХОДИТ 1 КГ В ДЕНЬ, ДО 7 КГ ЗА 7 ДНЕЙ!

«Невероятно, правда? Я и сама казалась всем чем-то невероятным… Мой облик настолько изменился, что даже моя семья отказывалась в это верить. Что уж говорить о подругах! Мужчины, наоборот, теперь все у моих ног. В возрасте 37 лет я думала, что буду одна до конца жизни, мне не удавалось найти ни одного парня, который захотел бы быть со мной. А потом ***Формавит*** *перевернул всю мою жизнь, особенно личную! Глядя на меня сейчас, люди не верят в то, что еще несколько месяцев назад я была настолько толстой, что даже не могла выйти из дома… Ни целлюлита, ни растяжек… Это невероятное средство для похудения: оно эффективно на 100% и абсолютно натурально.* ***Формавит*** *на базе виноградной косточки – это новый секрет похудения для нас, женщин!!!»*

«Я похудела на 23 кг, ни в чем себе не отказывая»



«С 23 КИЛОГРАММАМИ ЛИШНЕГО ВЕСА Я ДАЖЕ НЕ МОГЛА ВЫЙТИ ИЗ ДОМА!»

«Я смотрела на подруг, на их модные платья, сумки, туфли, на облегающие мини-юбки… Кто бы знал, как я была несчастна и как я завидовала… Я не могла надеть ничего из тех вещей без того, чтобы не выглядеть нелепой!!! Я весила 111 кг и потому старалась как можно лучше закрыть свое тело… Я посетила многочисленных врачей, занимающихся лечением лишнего веса, и попробовала все возможные средства для похудения, но ничто из этого не помогло мне СБРОСИТЬ ВЕС: диеты, таблетки, пластырь… Ничего не работало. Я теряла несколько килограммов, но они немедленно возвращались. Я уже решила, что избавиться от этой буферной зоны мне никогда не удастся, но в один прекрасный день моя лучшая подруга убедила меня попробовать **Формавит**: „Попробуй! Что ты теряешь? Это новейший секрет похудения, открытый на одном острове в Японии". Не слишком я поверила в то, что она говорила, но все же решила попробовать это невероятное средство, которое буквально свело с ума стрелку моих весов! Я теряла по 1 килограмму в день, продолжая есть все, что мне хотелось! За короткий промежуток времени мое тело полностью изменилось: исчез не только лишний вес, но и целлюлит… Живот стал плоским, бока и бедра стали тонкими, похудели даже руки! Я избавилась от всего ненужного мне жира, казалось, что день ото дня я сдуваюсь, как воздушный шарик. За 2 месяца я избавилась от всего лишнего веса и достигла невероятной цифры – 53 килограмма… Я довольна тем, что попробовала, иначе я и сейчас закрылась бы дома и оплакивала бы свою непривлекательную внешность!.. Валентина Н.»

ДОСТАТОЧНО ПРИНЯТЬ ФОРМАВИТ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ

Суперконцентрированные капсулы **Формавит** НЕВЕРОЯТНО эффективны и НАДЕЖНЫ, потому что ОКАЗЫВАЮТ немедленное ДЕЙСТВИЕ. Все утверждают, что **Формавит** с приемом пищи приводит к потере 1 КГ В ДЕНЬ без усилий, упражнений и диет. «Невероятная скорость потери веса и фантастическое устранение целлюлита объясняются качеством ингредиентов, которые используются для производства **Формавит**», – рассказывает доктор Николай Мамотов. Для производства средства **Формавит** используются только вещества высочайшего качества. В то же время благодаря древнему традиционному методу сохраняются все невероятные свойства этого средства, фактически каждая упаковка **Формавит** – это истинный натуральный и чистый концентрат всех элементов, которыми может одарить нас природа. Вы поймете, что **Формавит** – это не просто заурядное средство для ПОХУДЕНИЯ, а необычный секрет идеальной фигуры. Это истинное сокровище природы подарит вам возможность достичь идеального веса без риска для здоровья. Это новейшее фундаментальное открытие полностью перевернуло представления ученых о том, что они знали о похудении: при помощи **Формавит** худеют БЫСТРО, НАДЕЖНО И НАВСЕГДА! Эксперты в области похудения потрясены: каждый человек, использовавший **Формавит**, ПОХУДЕЛ без усилий, изменений в диете, люди теряли до 90 кг за 12 недель! Они не только получили тело, о котором мечтали, но также избавились от целлюлита и улучшили свое самочувствие: они почувствовали себя более молодыми и полными жизни! Они будто заново РОДИЛИСЬ!

КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ ФОРМАВИТ НА ОРГАНИЗМ?

Формавит на базе виноградной косточки – это ЧИСТЫЙ концентрат питания и антиоксидантов. L-карнитин, обладая низким гликемическим индексом, НЕМЕДЛЕННО насыщает организм. **Формавит** – продукт высочайшего качества, натуральный концентрат бесчисленных питательных элементов, необходимых для нашего здоровья; благодаря L-карнитину он обладает эффектом насыщения, который важен для похудения. Попадая в желудок, он увеличивается в 3 раза, таким образом подавляет аппетит и замедляет попадание сахара в кровь. Некоторые питательные свойства эхинацеи помогают поддерживать энергетический метаболизм и наилучшим образом использовать вещества, полученные во время приема пищи, улучшая общее самочувствие. Экстракт виноградной косточки является известным антиоксидантом: действительно, в его состав входит обширный набор витаминов и особых молекул-антиоксидантов, которые защищают организм от свободных радикалов. Кроме того, **Формавит** содержит антоцианы, известные в научных кругах благодаря способности сокращать жировые отложения, особенно в брюшной области. Антоцианы помогают контролировать и снижать вес, более того, благодаря эффекту насыщения они подавляют аппетит, вызванный врожденной прожорливостью или нервным перееданием. Результат: немедленный эффект «потери аппетита» + эффект «устранения жира и целлюлита» + эффект «против старения», благодаря которым **Формавит** – это средство ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ №1 В МИРЕ! На сегодняшний день в мире нет другого более совершенного средства! Оно настолько быстрое, что позволит вам терять по 1 КГ В ДЕНЬ, то есть 7 КГ В НЕДЕЛЮ! Кроме того, средство улучшает работу иммунной системы, потому как снабжает организм витаминами, минералами и аминокислотами.

Принимая **Формавит**, вы будете уверены в том, что похудеете на 1 кг за 1 день, то есть на 7 кг за неделю. В течение первой недели некоторые люди худеют так быстро, что им приходится прерывать прием препарата на 3 или 4 дня. Выбирайте самый подходящий для вас курс и легко и без жертв худейте на 5, 10, 15, 20 килограммов и более с **Формавит**!

- **Без диет**
- **Без усилий**
- **Без напряжения**
- **Без стресса**
- **Без изнурительных упражнений**
- **Без побочных эффектов.**

ВНИМАНИЕ: необходимо **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО** прекратить прием препарата в случае чрезмерной потери веса.

Если вы не удовлетворены приобретенным продуктом, вы можете запросить полный возврат потраченных вами средств (за исключением стоимости доставки и упаковки). Для этого в течение 30 дней после получения заказа вам необходимо выслать нам заказным письмом с уведомлением о вручении все товары, денежные средства за которые вы хотели бы вернуть.

НЕВЕРОЯТНО



ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О Формавит. ОТВЕЧАЕТ НАШ ЭКСПЕРТ ДОКТОР Н. Мамотов.



Вопрос: Для кого предназначен препарат Формавит?

Ответ: Для каждого, кто страдает избыточным весом, превышающим как минимум 5 кг. Похудение будет стремительным и окончательным. Без диеты, без усилий, вы можете есть все, что хотите. Препарат **Формавит** обладает проверенным и гарантированным эффектом подавления аппетита: **Формавит** содержит L-карнитин, который разбухает в желудке, увеличиваясь в три раза, и таким образом подавляет аппетит.

Вопрос: Могу ли я быть уверена в том, что не наберу вес снова?

Ответ: С **Формавит** вы не наберете ни одного грамма! Как и другие люди, похудевшие с **Формавит**, вы сможете есть все, что хотите, не поправляясь.

Вопрос: Формавит безопасен для организма?

Ответ: Абсолютно! **Формавит** не только состоит из абсолютно натуральных компонентов, которые не имеют побочных эффектов, но и защищает от свободных радикалов, укрепляет иммунитет и все органы благодаря воздействию на организм экстракта виноградной косточки и эхинацеи. Кроме того, препарат снабдит тело всеми необходимыми витаминами. В общем, это настоящая панацея для вашего организма!

ЗАКАЖИТЕ ФОРМАВИТ ПО ТЕЛЕФОНУ:

8 (495) 781-42-14

ОТПРАВЬТЕ СМС* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР

+7 (925) 007-30-03

Заказ по СМС и электронной почте

betaprotect.rus@gmail.com

просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:

www.ru.betaprotect.com

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

ФОРМА ЗАКАЗА

- ☐ ДА, отправьте мне указанный курс **ФОРМАВИТ:**
- ☐ **Курс «Окончательный»,** чтобы скинуть более 20 кг (5 **+ 1 банка в подарок!**) **Код продукта 238 11 089.** Цена – 3490 руб.
- ☐ **Курс «Суперинтенсивный»,** чтобы скинуть от 15 до 20 кг (4 **+ 1 банка в подарок!**) **Код продукта 238 11 088.** Цена – 3190 руб.
- ☐ **Курс «Интенсивный»,** чтобы скинуть от 10 до 15 кг (3 банки) **Код продукта 238 11 087.** Цена – 1980 руб.
- ☐ **Курс «Стойкий»,** чтобы скинуть от 5 до 10 кг (2 банки) **Код продукта 238 11 086.** Цена – 1580 руб.
- ☐ **Курс «Ударная доза»,** чтобы скинуть до 5 кг (1 банка) **Код продукта 238 11 085.** Цена – 990 руб.

Обработка и упаковка заказа – 239 руб.

Ф. ______________________

И. ______________________

О. ______________________

Индекс ______________________

Область ______________________

Район ______________________

Город/село ______________________

____

Ул. ______________________

Дом __________ кв. __________

Моб. тел. ______________________

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рощинская улица, д. 4. ОГРН 1127746143425. Свидетельство о государственной регистрации №RU.77.99.88.003.Е.000297.01.15 от 16.01.2015 г. **Стоимость СМС согласно тарифам вашего оператора связи. Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа.*

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама



Последняя капля

Очень надеюсь, что моя история послужит многим предостережением. Нельзя бездумно использовать аптечные лекарства, самостоятельно назначать их себе.

Четыре года назад я простудился. Жуткий насморк не прекращался дольше обычного. Мы же чаще всего на него не обращаем внимания, продолжаем ходить на работу, вот и я так делал. А чтобы нос работе не мешал, купил в аптеке капли, закапал и задышал. Капли помогали мгновенно, правда, на короткое время. Приходилось снова и снова капать. Так продолжалось несколько дней. Пока использовал лекарство, дышал.

Первой на это обратила внимание жена, которая в шутку сказала, что я «подсел» на капли для носа. К несчастью, ее слова оказались пророческими: вскоре просто не мог обходиться без своего средства. Думал, что ненадолго, постепенно отвыкну. Не отвык.

У врача оказался примерно через восемь месяцев. Он сказал, что произошли изменения в сосудах слизистой оболочки и мне, скорее всего, придется использовать другие лекарства. Тут я уже испугался не на шутку. Интуиция подсказала, что никакие лекарства вообще не надо покупать. Решил, что у меня хватит силы воли справиться с бедой, но с помощью народной медицины. Консультантом выступила мама, которая лечится только натуральными средствами.

- В первые дни жизнь казалась сплошным мучением. Нос вообще не дышал, рот был постоянно открыт. Работать не мог, спать тоже. Мама научила меня использовать свекольный сок: мелко натереть свеклу, отжать из нее 1 ст. л. сока, развести в стакане теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. л. морской соли и размешать до полного ее растворения. Закапывать в каждую ноздрю по 2 капли 5-6 раз в день.
- Казалось, что это средство вообще не помогает, но мама настаивала, чтобы я продолжал. Одновременно промывал нос утром и вечером теплой соленой водой: в стакане воды температуры тела размешивал 1 ч. л. морской соли, брал маленькую резиновую грушу и промывал по очереди ноздри. Важно, чтобы вода не попадала в пазухи, поэтому надо наклоняться над раковиной, поворачивая голову сначала в одну сторону, затем в другую. Соль и дезинфицирует, и снимает отек. Через неделю я уже мог спать, хотя дышал все-таки ртом. Но постепенно шел на поправку, хотя и очень медленно.
- Есть еще одно замечательное народное средство от насморка – репчатый лук. Только хочу сразу предупредить любителей народных рецептов: его сок нельзя закапывать в нос! Это приводит к ожогу. Слизистая оболочка страдает точно так же, как и от сильнодействующих лекарств. Даже если вы полощете им горло, сок нужно разбавлять в несколько раз: на 1/4 стакана брать 3/4 стакана теплой кипяченой воды. А для носа лучше подходят ингаляции: натрите луковицу, поместите в стеклянную банку и дышите над ней носом.
- Промывал нос и настойкой прополиса, и медовой водичкой. Помню, что ровно через месяц перестал раздражаться по поводу недуга, через полтора практически обходился без носового платка, а через три забыл про ту беду.

Пришел опыт. Теперь самостоятельно не применяю никаких капель, таблеток и никому не советую этого делать. Только в случае крайней необходимости по совету опытного врача, после того как он расскажет обо всех побочных действиях лекарства.

Владимир Сурков, г. Екатеринбург

Фото: shutterstock (2)

Мысленное прогревание

Я уже много лет интересуюсь народной медициной. Среди прочих рецептов накопила десяток методов, которые я никак не могу объяснить.

Но, несмотря на их неординарность и необъяснимость, должна сказать, что они действительно работают.

Например, свою эффективность мне уже не раз доказывал метод мысленного прогревания. Когда у меня болит желудок и начинается тошнота, я кладу одну руку на поясницу, другую – на живот. И пытаюсь почувствовать, как вся область между двумя ладонями расслабляется и теплеет.

Главное – не отвлекаться ни на что другое, тогда все симптомы быстро ослабевают или вовсе снимаются.

Галина Павловна Игнатенко, г. Выборг

После инсульта

В прошлом году с моим отцом случилась беда – инсульт. Как только выписался из больницы, самым трудным оказалось вселить в него уверенность, что все преодолимо. Вся семья старалась каждый день заставить его поверить, что жизнь продолжается и он будет здоров. Мы выполняли предписания врачей, но, помимо этого, использовали рецепты народной медицины. Простейшее средство для устранения таких явлений, как головная боль, головокружение, шум в голове, – настойка красного клевера.



1 Когда цветки еще не совсем раскрылись, надо собрать их и поместить в банку, не утрамбовывая. Залить водкой так, чтобы уровень ее был выше цветков. Настоять три недели и пить по 1-2 ч. л. три раза в день до еды и на ночь. Настойка стимулирует кровоснабжение головного мозга.

2 А чтобы кровь была не слишком вязкой и нормализовалось давление, мы используем таволгу, завариваем с ней чай: 1 ч. л. сухих цветков на 1 стакан кипятка, настоять пять минут, процедить и пить 2-3 раза в день. Действует лучше аспирина. Эти растения у нас на первом месте.

Ирина Сергеевна Кудрявцева, г. Смоленск

Правило двадцати минут работает

Как и многие женщины, стремящиеся похудеть, я использовала практически все доступные средства: диеты, разгрузочные дни, фитнес. Терпения хватало месяца на три. Достигнутый адскими усилиями результат держался примерно месяц, затем вес предательски возвращался. Иногда лишних килограммов становилось еще больше.

От огорчения пропадало всякое желание возобновлять попытки похудеть. Но все-таки главный стимул для меня – не то, как я выгляжу, а как себя чувствую. Каждый лишний килограмм сразу отражается на позвоночнике, ногах, сердце. Однажды где-то прочитала о правиле двадцати минут: сигнал о насыщении поступает в мозг не сразу, а через 20 минут. Поэтому нужно есть медленно, тщательно пережевывая каждый кусочек, и особенно первые 20 минут не торопиться. Это, кстати, дает возможность сосредоточиться на том, что и как вы едите. Когда привыкнете, придет желание тщательно выбирать, что положить на свою тарелку.

Еще одно немаловажное правило: можно позволить себе все, что вы любите, даже кусочек торта, но немного. Ведь вкус мы ощущаем и от маленькой порции. Проверьте сами!

Людмила Ноздрина, г. Краснодар

Панариций: что делать?

Гнойное воспаление на пальце руки или ноги – весьма неприятная вещь. Панариций может возникнуть от неудачно удаленной заусеницы либо инфекции, занесенной, например, во время маникюра. Именно так, после маникюра, у меня распух палец на руке. Сразу скажу: если боль сильная и возникает озноб, лучше поскорее обратиться к хирургу. Если же воспаление небольшое, можно и самостоятельно от него избавиться.

Я готовила горячий соленый раствор: в 1/2 л воды (температура 40 °С) размешала 3 ст. л. поваренной соли, опускала в раствор больной палец и держала 15-20 минут. В процессе подливала понемногу горячую воду из чайника, чтобы она быстро не остывала.

После горячей ванночки сразу же накладывала на больное место так называемую гипертоническую повязку – смоченный в растворе поваренной соли бинт. Накрывала его пленкой и закрепляла пластырем. Трех процедур оказалось достаточно, чтобы воспаление прошло, даже не загноившись.

В.И. Гончаренко, г. Ставрополь

Забудьте про кашель

Многие жалуются на то, что в этом году свирепствовала жестокая вирусная инфекция, после которой было трудно избавиться от кашля. Я с любым кашлем справляюсь быстро. Использую старинный рецепт. Средство действует безотказно, рассасывая воспаление в органах дыхания. Нужен неочищенный овес, который продается в зоомагазинах и отделах здорового питания (для проращивания).

Залейте 5 л кипяченой воды 1,2 кг зерен овса, выдержите 3 часа в духовке при температуре 180-250 °С, затем охладите, процедите, остаток отожмите. Добавьте 200 г кашицы из листьев алоэ, 200 мл коньяка и 500 г меда. Перемешайте, снова поставьте в духовку и доведите до кипения. Охладите и еще раз процедите. Добавьте 3 л свежей молочной сыворотки, 1 стакан меда, 100 г порошка из корней девясила и поставьте смесь в духовку на 4 часа. Еще раз охладите и процедите. Храните в плотно закрытой посуде в холодильнике. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день через 40 минут после еды до полного выздоровления.

А.В. Конарев, г. Мытищи





Как помочь печени

Она – великая труженица, работает без устали, очищая организм от токсинов. Мы ведь едим жирное, жареное и не отказываем себе в излишествах. Чтобы печень не страдала, я ежегодно устраиваю специальную разгрузку, после которой чувствую себя намного бодрее и легче. Даже цвет лица меняется.

- Вечером вместо чая завариваю кукурузные рыльца: 1 ч. л. заливаю стаканом кипятка, настаиваю 20 минут, процеживаю и выпиваю за час до сна.
- Хорошо использовать и корни одуванчика, выкопанные в апреле или ноябре. Их нужно нарезать, высушить и слегка прокалить в духовке, чтобы они чуть побурели. Затем размолоть. Залить 1 ч. л. сырья 1,5 стакана воды, прокипятить 5 минут и пить вместо кофе.
- Еще печень очень любит три продукта: морковь, болгарский перец и апельсины. Вообще, полезны все кисло-сладкие фрукты, прежде всего цитрусовые. Ешьте их почаще.

В.Ф. Федорова, г. Пермь

Фото: shutterstock (3)

Проблему решают массаж и зарядка

Бывают люди, которые из-за ложной стыдливости годами мучаются от хронического запора. Мне попался очень хороший врач, который научил, как подружиться со своим кишечником.

1 Утро начинаю с **массажа**:
- правой ладонью, слегка нажимая, в течение минуты делаю круговые движения по ходу ободочной кишки, по часовой стрелке;
- обеими ладонями одновременно делаю поглаживающие движения с боков, от ребер к лобку, как бы по двум сторонам равностороннего треугольника с вершиной на лобке. Эти движения делать можно только сверху вниз в течение 1 минуты.

2 До завтрака начинаю принимать **смесь**: по 50 г изюма и чернослива прокипятить на слабом огне в 1 л воды до выпаривания жидкости наполовину. Принимать по 1 ст. л. каждые 1,5-2 часа до еды.

3 Освоила специальную **зарядку** и всем ее рекомендую:
- лягте на спину, потянитесь, поднимите ноги и нарисуйте ими в воздухе цифры от 1 до 25;
- не меняя позиции, имитируйте езду на велосипеде в течение 20 секунд;
- сядьте на стул, поднимите левую ногу и нарисуйте ею цифры от 1 до 10, затем повторите правой ногой;
- лягте на пол, согните ноги в коленях и притяните их к животу. Зафиксируйте на несколько секунд и выпрямитесь. Повторите 10 раз;
- не меняя позиции, согнув ноги в коленях, разводите их в разные стороны и смыкайте не менее 20 раз;
- встаньте, ноги на ширине плеч. Сделайте глубокий вдох и максимально втяните живот. Повторите 10 раз.

После такого лечения вам никакие слабительные больше не потребуются.

Елена Владимировна Спирина, г. Челябинск

Если грыжа «разгулялась»

Неумолимая статистика свидетельствует, что в наши дни межпозвонковые грыжи имеются чуть ли не у каждого взрослого человека. Ведь мы много сидим, много едим и мало двигаемся. Несмотря на то что я уже много лет плаваю по утрам и выполняю специальные упражнения для укрепления мышц спины, обострения случаются. Уверена, что все, кому поставили такой диагноз, знают, как надо себя вести и что делать, если спина начинает болеть. Но на деле не каждое средство помогает. Поэтому расскажу, как мне удается справляться с болью.

- Спасает **медовый массаж**. Самостоятельно его не сделать, приходится прибегать к посторонней помощи. Я ложусь на живот. Спина должна быть прямая, поэтому лежать лучше на твердой поверхности. Мама разогревает мед на водяной бане, затем наносит его полосками по всей спине и осторожно начинает прикладывать и отрывать ладони, продвигаясь по массажным линиям, то есть по ходу мышц. Следует отметить, что движения должны быть мягкими, с легкими похлопываниями, чтобы не травмировать пораженный участок. В области самой грыжи похлопывания выполнять не рекомендуется. Процедура длится примерно полчаса, затем я лежу еще полчаса. Курс состоит из 12 ежедневных сеансов.



- Периодически принимаю внутрь **масло из корней окопника**. Оно помогает восстановить хрящи. Заливаю 0,5 л растительного масла 50 г сухих измельченных корней, настаиваю 10 дней и процеживаю. Пью по 1 ч. л. после еды.
- Чтобы снять воспаление с нервных корешков, почти постоянно использую **отвар отрубей**. Он прекрасно нормализует обмен веществ и выводит все вредное. Заливаю 1 ст. л. пшеничных или ржаных отрубей 2 стаканами воды и кипячу полчаса. Теплый отвар пью небольшими порциями 3 раза в день.

И.О. Зотова, г. Пермь

Если вы смогли справиться с каким-либо недугом, пишите нам: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Дорогие друзья!

Продолжается подписка на 2017 год. Вы можете подписаться в любом почтовом отделении.

В наше время, когда все дорожает, важно, что цена на подписку останется прежней, а в розницу может увеличиться.

Подписной индекс в «Каталоге российской прессы» – 44192



Почта России — Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету ~~журнал~~ 44192 (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНИК» — Количество комплектов

На 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ______ (почтовый индекс) ______ (адрес)

Кому ______

линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА 44192

ПВ | место | литер

На газету ~~журнал~~ «ЛЕЧЕБНИК» (наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	Количество комплектов
	переадрес.	руб.	

На 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(почтовый индекс) — город, село, область, район, улица

дом | корпус | квартира — (фамилия, И. О.)

Подпишитесь и не болейте!

Самое вкусное в новом журнале!

ПЛЮС: 10 ШАШЛЫКОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС

салаты • супы • горячее • выпечка • десерты

1000 секретов №6 2017

1000 рецептов для всей семьи!



Летние салаты

НОВИНКА!

16+



Блинные пироги



Солим сало



8 сладких тортиков с шоколадом и фруктами



Пирожки с курагой



Острые закуски. Для тех, кто любит погорячее!

Подпишитесь! Подписной индекс по каталогу «Подписные издания»: П5154

реклама 16+

Спрашивайте в киосках!

«Пенсионер» – жизнь только начинается!



Годы идут, и мы с вами не становимся моложе. Кризис, скромная пенсия, растущие цены... Да и здоровье уже не то. Что же делать?

Решение есть! Новая полезная газета-помощница «Лечебные письма. Пенсионер» станет вашим верным и надежным другом.

Толково и доступно обо всем: советы психолога, льготы, ЖКХ, экономия, здоровье, кулинария и многое другое.

Откройте для себя нашу газету!

Льготный подписной индекс по «Каталогу российской прессы»: 83000

реклама 16+

4 607038 590044 17021